

КАРТОЧКА РЕЦЕПТА

Орзо с лососем и песто

Классическое блюдо итальянской кухни из региона Эмилия-Романья.
Основные ингредиенты: орзо, грибы, нут. Время приготовления: 20 минут, на 1 порций. Сложность: средний.

20 мин | 1 порц. | 304 ккал

Кратко о рецепте

Категория

Паста

Время приготовления

20 мин

Сложность

Средний

Калорийность

304 ккал

Порции

1

Дата публикации

25 февраля 2026 г.

Ингредиенты

- Паста (спагетти/пенне/тальятелле и т.д.) — 400 г
- Вода для варки — 3 л
- Соль — 1 ст. л.
- Оливковое масло — 3 ст. л.
- Шампиньоны или белые грибы — 300 г
- Нут консервированный — 400 г

Шаги приготовления

1

Вскипятите большое количество воды, добавьте соль (примерно 10 г на литр).
Варите пасту согласно инструкции на упаковке до состояния al dente — паста должна оставаться чуть упругой на вкус.

2

Пока варится паста, приготовьте соус: разогрейте оливковое масло в широкой сковороде, обжарьте основные ингредиенты согласно рецепту — чеснок, лук или другие ароматические добавки до золотистого цвета.

3

Добавьте в сковороду основные ингредиенты соуса (томаты, сливки, мясо, морепродукты или другие). Тушите на среднем огне, помешивая, до нужной консистенции.

4

За 1-2 минуты до готовности пасты переложите её шумовкой прямо в соус, добавив немного воды от варки. Хорошо перемешайте — крахмалистая вода поможет соусу лучше обволакивать пасту.

5

Снимите с огня, добавьте тёртый сыр, свежую зелень, при необходимости посолите и поперчите. Перемешайте и сразу подавайте на стол, украсив по желанию свежими травами или тёртым сыром.

Советы и примечания

- Это блюдо родом из Эмилия-Романья — одного из кулинарных регионов Италии со своими традициями и особенностями.
- Блюдо среднего уровня сложности. Внимательно следите за температурой и временем приготовления.
- Используйте только качественные итальянские продукты: оливковое масло первого отжима (extra vergine), выдержанные сыры (пармезан, пекорино) и свежие травы — это существенно влияет на итоговый вкус.