

КАРТОЧКА РЕЦЕПТА

Соус Аррабиата

Классическое блюдо итальянской кухни из региона Марке. Основные ингредиенты: фасоль, томаты, лосось. Время приготовления: 35 минут, на 3 порций. Сложность: средний.

35 мин | 3 порц. | 308 ккал

Кратко о рецепте

Категория

Соусы/Заготовки

Время приготовления

35 мин

Сложность

Средний

Калорийность

308 ккал

Порции

3

Дата публикации

1 февраля 2026 г.

Ингредиенты

- Оливковое масло — 100 мл
- Соль — по вкусу
- Чёрный перец — по вкусу
- Белая фасоль — 400 г
- Томаты (свежие или консервированные) — 400 г
- Лосось — 300 г

Шаги приготовления

1

Подготовьте все ингредиенты: промойте зелень, очистите чеснок, нарежьте или измельчите компоненты. Для соусов важно использовать свежие, качественные продукты — это определяет итоговый вкус.

2

Следуйте базовой технологии приготовления: для холодных соусов (песто) — измельчайте в блендере или ступке; для горячих (аррабиата, маринара) — обжаривайте на оливковом масле с ароматическими добавками.

3

Добавьте основные ингредиенты соуса. Для томатных соусов тушите 20-30 минут на медленном огне. Для соусов на основе зелени — достаточно кратко измельчить, чтобы сохранить свежесть вкуса.

4

Попробуйте соус и откорректируйте вкус: добавьте соль, перец, лимонный сок, сахар (чтобы убрать кислоту томатов) или оливковое масло. Хороший итальянский соус должен быть сбалансированным.

5

Используйте соус сразу или перелейте в чистые банки для хранения. Томатные соусы хранятся в холодильнике до 5 дней, соус песто — до 7 дней (залитый сверху оливковым маслом). Можно заморозить порционно.

Советы и примечания

- Это блюдо родом из Марке — 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.