

## КАРТОЧКА РЕЦЕПТА

# Спагетти с артишоками и соусом из тунца и каперсов

Классическое блюдо итальянской кухни из региона Кампания. Основные ингредиенты: панчетта, креветки, шпинат. Время приготовления: 20 минут, на 2 порций. Сложность: средний. Подходит для: вегетарианское.

20 мин | 2 порц. | 409 ккал

## Кратко о рецепте

### Категория

Паста

### Время приготовления

20 мин

### Сложность

Средний

### Калорийность

409 ккал

### Порции

2

### Дата публикации

6 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.
- Панчетта или гуанчале — 150 г
- Креветки тигровые — 300 г
- Шпинат — 300 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 Кампания — одного из кулинарных регионов Италии со своими традициями и особенностями.
- Подходит для особого питания: вегетарианское.
- 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.