



EDIȚIE SPECIALĂ

Pastele cremoase cu avocado aduc Italia la tine acasă

Categorie: Culinar Publicat: Vineri, 27 Noiembrie 2020 14:17 Scris de Andrada Odină
Accesări: 748

Italia este o destinație de vis pentru oricine iubește mâncarea și băutura bună. Dar nu e nevoie să călătorești ca să te delectezi cu deliciale italiene. Poți aduce Italia la tine acasă dacă încerci rețetele delicioase de paste sau pizza.



Bucătăria italiană este una din cele mai cunoscute din lume și a influențat cultura culinară a multor țări. La rândul ei, a fost influențată de-a lungul istoriei de bucătăria arabă, grecească, bizantină și etruscă. Rețete italiene vechi de mii de ani au cunoscut modificări importante odată cu descoperirea continentului american, când s-au adus în Europa cartoful, roșiile, porumbul și ardeii gras.

Totuși, pastele rămân cel mai cunoscut ingredient din bucătăria italiană. În funcție de formă și dimensiune, italienii le numesc penne, spaghetti, fusili, rigatoni, farfale, gnocchi și multe altele. Dacă sunt și umplute, atunci au cu totul alte nume, de pildă tortellini sau ravioli. Pastele sunt adesea servite cu sosuri italiene, făcute după rețete vechi.

Pastele cremoase cu avocado aduc Italia la tine acasă

Categorie: Culinar **Publicat:** Vineri, 27 Noiembrie 2020 14:17 **Scris de** Andrada Odină
Accesări: 748

Pastele cremoase cu avocado sunt un mod delicios de a mânca avocado, un fruct care devine pe zi ce trece mai căutate pentru beneficiile pe care le aduce organismului.

Pentru a le prepara ai nevoie de:

- 200 g paste (la alegere)
- 1 avocado copt
- o legătură de coriandru proaspăt tocat (opțional)
- 4 căței de usturoi tocat sau dat prin presă
- 100 g brânză cu mucegai albastru (Gorgonzola) fărmițată
- 1 linguriță fulgi de ardei iute
- piper măcinat
- sare
- apă

Iată cum se prepară!

1. Gătiți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Nu uitați să adăugați sare în apă.
2. Între timp scoateți sâmburele fructului de avocado și scoateți pulpa.
3. Într-un blender sau robot de bucătărie puneți avocado, usturoiul și un pic de apă. Amestecați până la omogenizare.
4. Într-un vas adăugați pastele, pasta de avocado cu usturoi, fulgii de ardei iute, coriandrul tocat și bucățile de brânză. Amestecați bine.
5. Pastele se servesc imediat cu piper măcinat deasupra.

Buon appetito!