

Ai nevoie de o rețetă ușoară pentru o cină rapidă?

Îți recomandăm această rețetă care combină pastele cu un sos ușor de usturoi, pătrunjel și ulei de măsline.



Ingredientes

1 cană cu paste integrale
2 legături de pătrunjel proaspăt
1 cățel de usturoi
3-4 linguri cu ulei de măsline
1 lingură cu pastă de susan tahina
zeamă de lămâie, după gust
sare de mare
piper negru
fulgi de ardei iute
parmezan răzuit.

Mod de preparare

Dificultate: **usoara** · Timp preparare: **15 minute** · Nr. porții: **2**

Se fierb pastele și se scurg de apă.

Se prepară sosul amestecând toate ingredientele (cu excepția parmezanului) în blender.

Se toarnă sosul peste paste, se amestecă bine, după care se presară deasupra parmezan.

** sursa - eva.ro