

Макароны «Ригатони арабьята»

Паста и лапша

2

У этого блюда из макарон и овощей очень необычный вкус, который наверняка понравится вашим домашним



4 порции

Ингредиенты

- 400 г макарон ригатони
 - 2 ст. ложки оливкового масла
 - 2 банки помидоров
 - 2 зубчика чеснока
 - 1 крупная луковица
 - 1 красный сладкий перец
 - 1 крупная морковь
 - 1 пучок базилика
 - 1 ч. ложка сушеного тимьяна
 - щепотка молотого перчика чили
 - черный перец, соль
- Кроме того:
- немного тертого пармезана

Приготовление: 35 мин.

В одной порции: 480 ккал/2050 кДж;
белки: 17 г, жиры: 9 г, углеводы: 87 г

1. Очистите лук и чеснок и нарежьте их кубиками. Затем очистите перец, удалите семенные гнезда. Очистите морковь. Нарежьте морковь и перец кубиками или соломкой.
2. Разогрейте в глубокой сковороде оливковое масло. Положите в нее овощи, лук, чеснок, добавьте чили, тимьян и все немного потушите.
3. Добавьте к овощам консервированные помидоры и тушите 20 минут на маленьком огне, пока соус не загустеет.
4. Сварите макароны ригатони в подсоленной воде.
5. Базилик вымойте и нарежьте листья тонкими полосками. Положите их в соус, посолите и поперчите.
6. Слейте с макарон воду и выложите их на тарелку. Сверху полейте томатным соусом и посыпьте тертым пармезаном.



Твердые овощи, например морковь, можно натереть на крупной терке. Это займет какое-то время, однако значительно сократит процесс приготовления блюда.



Итальянские макароны ригатони могут быть самого разного цвета. Зеленые макароны получаются путем добавления в тесто шпината, а красные - молотого красного перца.

Инвентарь и посуда

- Разделочная доска
- Глубокая вок-сковорода
- Нож для овощей
- Кастрюля (из нержавеющей стали или эмалированная)
- Тёрка

Макароны (паста) и лапша