

Cestoviny s brokolicou a pórom

/ chutný a rýchly recept, hotový do 20 minút/

Ingrediencie:

- cestoviny podľa chuti / penne, špagety alebo fussili, zdravšia varianta – špaldové/
- menšia brokolica
- pór
- parmezán
- olivový olej
- soľ

Postup:

Do väčšieho hrnca dáme variť dostatočné množstvo vody na cestoviny, osolíme.

Brokolicu rozdelíme na menšie ružičky a necháme nad parou spať, cca 5 minút, aby nestratila svoju farbu. Potom naparenú brokolicu dáme na panvicu, kde ju na masle podusíme, neprikryvame.

Cestoviny si uvaríme podľa návodu. Zlejeme a do uvarených cestovín pridáme olivový olej, na tenké prúžky nakrájaný pór a vmiešame aj brokolicu. Posypeme postrúhaným syrom a premiešame.

Ozdobíme buď lístkami baby špenátu alebo čerstvého šalátu, poprípade môžeme na jar pridať aj pesto z medvedieho cesnaku alebo čerstvej bazalky.



