

КАРТОЧКА РЕЦЕПТА

Орзо с шпинатом и соусом из тунца и каперсов

Классическое блюдо итальянской кухни из региона Абруццо. Основные ингредиенты: фасоль, креветки, соусом из тунца и каперсов. Время приготовления: 15 минут, на 1 порций. Сложность: новичок. Подходит для: вегетарианское.

15 мин | 1 порц. | 341 ккал

Кратко о рецепте

Категория

Паста

Время приготовления

15 мин

Сложность

Новичок

Калорийность

341 ккал

Порции

1

Дата публикации

2 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.
- Белая фасоль — 400 г
- Креветки тигровые — 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 Абруццо — одного из кулинарных регионов Италии со своими традициями и особенностями.
- Подходит для особого питания: вегетарианское.
- Это простое блюдо — идеально для начинающих кулинаров. Следуйте шагам и не торопитесь.
- Используйте только качественные итальянские продукты: оливковое масло первого отжима (extra vergine), выдержанные сыры (пармезан, пекорино) и свежие травы — это существенно влияет на итоговый вкус.