

Makaron razowy w sosie z awokado, szpinaku i rukoli z orzechami pekan

Składniki:

- 70g dowolnego makaronu razowego
- 1/2 awokado
- 100g szpinaku
- 50g rukoli
- kilka orzechów pekan
- sok z 1/3 cytryny

Wykonanie:

Awokado przekrój wzdłuż na pół, przekręć powstałe dwie części w przeciwnym kierunku. W pestkę wbij nóż i przekręć go, trzymając mocno awokado w drugiej dłoni. Awokado pozbawione pestki nakrój w kratkę delikatnie małym nożykiem. Za pomocą łyżeczki oddziel kawałki awokado od skórki i przetóż do miseczki, następnie skrop owoc sokiem z cytryny i rozgnieć widelcem na pastę.

Na patelnię wlej ok. 100 ml wody, zagotuj ją, dodaj z grubsza przesiekany szpinak i rukolę oraz awokado. Gotuj zieleninę na małym ogniu, aby awokado rozpadło się i zagęściło sos. Sos można posolić wedle uznania, wykorzystując sól himalajską lub morską.

Makaron ugotuj al dente, zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedź go i przetóż go od razu do ciepłego sosu. Przemieszaj wszystkie składniki dokładnie i wyłóż porcję pasty na talerz oraz posyp pokruszonymi drobno orzechami pekan.