

Tagliatelle z marchewki i cukinii z sosem ziołowo-orzechowym



Składniki

2 szt. - marchewka
2 szt. - cukinia
1 łyżeczka - olej kokosowy
bazylia
oregano
3 łyżka - tarty parmezan
2 łyżka - masło orzechowe
1 łyżeczka - świeży imbir,
starty na tarce
2 łyżeczka - sok z cytryny
1/2 szklanka - ciecierzycy
sól i pieprz
pestki granatu

Opis wykonania

Prawdziwa eksplozja smaków i barw na talerzu! Tagliatelle z marchewki i cukinii to świetny pomysł na niskowęglowodanowy, zdrowy i szybki obiad.

Przygotować sos: do pojemnika blendera włożyć świeże zioła, parmezan, masło orzechowe, imbir i sól. Zmiksować, dodając wodę, aby rozrzedzić nieco konsystencję sosu. Odstawić 1/4 ilości powstałego sosu i odstawić do lodówki. Do reszty dodać odcedzoną ciecierzycę oraz sok z cytryny i ponownie zmiksować, aż powstanie gładka, dość gęsta pasta. Marchewki obrać, cukinie dokładnie umyć. Za pomocą ostrej obieraczki do warzyw wycinać długie, cieniutkie paski marchewkowe i cukiniowe. Na patelni rozgrzać olej kokosowy, dodać marchewkowe paski, przyprawić szczyptą soli i podsmażyć przez około 2 minuty, mieszając. Następnie dodać odrobinę wody i dusić jeszcze przez minutę, aż marchewka lekko zmięknie. Przełożyć na talerz. W taki sam sposób przygotować tagliatelle z cukinii i również ułożyć na talerzu. Na wierzchu "makaronu" ułożyć dużą łyżkę pasty z ciecierzycą, a następnie polać wcześniej odłożonym sosem ziołowo-orzechowym. Całość posypać pestkami granatu i płatkami parmezanu.