



reteta-video.ro

Paste cu Salvie si Ardei Iute

O reteta usoara si foarte simplu de preparat! Este foarte gustoasa iar daca adaugati sunca si parmezan, este minunata! Cand nu ai timp si chef sa pregatiti ceva mai elaborat pentru cina, iata solutia perfecta: **paste cu salvie si ardei iute**. Sau va puteti surprinde rasingand rasingata persoana draga cu o cina gata in maxim 15 minute, ce nu necesita abilitati culinare speciale. Si pe langa toate acestea este un preparat sanatos, cu ingrediente putine, recomandate de nutritionisti: usturoi, ardei iute, salvie. Frunzele de salvie crocante deosebit de aromate, aroma ardeiului iute, vor delecta si vor impresiona!

INGREDIENTE PASTE CU SALVIE SI ARDEI IUTE

200 gr. de paste
4 catei de usturoi curatati si spalati
20 de frunze de [salvie](#) proaspata, spalate si sterse
1-2 [ardei iuti](#) (dupa preferinte)
2 linguri de ulei
sare
piper proaspat macinat
apa

MOD DE PREPARARE PASTE CU SALVIE SI ARDEI IUTE

PASUL 1

Pregatim aragazul si o cratita in care punem apa.

PASUL 2

Adaugam sare si lasam sa fiarba.

PASUL 3

Cand apa clocoteste punem pastele si le lasam sa fiarba cu 2 minute mai putin decat ne este indicat pe ambalaj.

PASUL 4

Tocam marunt usturoiul.

Taiem fin ardeiul iute.

PASUL 5

Pregatim o tigaie inalta in care punem uleiul.

PASUL 6

Adaugam frunzele de salvie si usturoiul tocat.

PASUL 7

Amestecam si calim timp de 1 minut, pana cand frunzele de salvie devin crocante.

PASUL 8

Punem pastele fierte (fara apa in care au fiert, dar pe care nu o aruncam!) in tigaie.

PASUL 9

Amestecam bine.

PASUL 10

Adaugam 2 polonice din apa in care au fiert pastele.

PASUL 11

Amestecam si condimentam cu sare si piper macinat.

PASUL 12

Punem ardeiul iute.

PASUL 13

Amestecam si fierbem totul timp de 2 minute.

PASUL 14

Gustam si inchidem aragazul.

PASUL 15

Servim imediat cu cateva bucatele de sunca afumata si parmezan ras deasupra.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Paste cu Salvie si Ardei Iute.**

POFTA BUNA!

SFAT:

Puteti face frunze crocante delicioase si cu patrunjelul sau coriandrul proaspat.