



reteta-video.ro

# Paste cu sparanghel

**Pastele cu sparanghel** sunt o cina rapida de post, ideala pentru vegetarieni, o sursa de vitamina C, potasiu si antioxidanti.

## **INGREDIENTE PASTE CU SPARANGHEL**

200 gr. de paste

1 ardei gras curatat de seminte, spalat si taiat in fasii subtiri

1 ceapa curatata, spalata si tocata marunt

200 gr. de sparanghel fiert in apa cu sare (sau scurs din conserva)

3-4 catei de usturoi curatati, spalati si taiati fin

piper proaspat macinat

sare

2 linguri de ulei

## **MOD DE PREPARARE PASTE CU SPARANGHEL**

### **PASUL 1**

Pregatim aragazul.

### **PASUL 2**

Pregatim o cratita cu apa, in care punem un varf de lingurita de sare si lasam sa fiarba.

### **PASUL 3**

Cand apa din cratita fierbe, punem pastele si fierbem conform instructiunilor de pe ambalaj.

### **PASUL 4**

Pregatim o tigaie inalta in care punem uleiul. Adaugam usturoiul tocat si lasam la calit timp de 1 minut.

### **PASUL 5**

Punem ceapa tocata si calim timp de 2-3 minute, pana cand aceasta devine translucida.

### **PASUL 6**

Adaugam ardeiul taiat, apoi sparanghelul prefierat si amestecam.

### **PASUL 7**

Condimentam sosul cu sare si piper.

### **PASUL 8**

Adaugam 2 linguri de apa, amestecam si lasam sa fiarba 2-3 minute.

### **PASUL 9**

Pregatim o strecuratoare si scurgem bine pastele fierte.

### **PASUL 10**

Punem pastele scurse in tigaie peste amestecul de sparanghel, amestecam si lasam sa fiarba impreuna timp de 1-2 minute, apoi inchidem aragazul.

### **PASUL 11**

Servim calde.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Paste cu Sparanghel.**

**POFTA BUNA!**

## **SFATURI**

Servim cu sos pesto si parmezan ras deasupra.