

ZOODLES

SPAGHETTI Z CUKINII



Zoodles

Spaghetti z Cukinii otulone w Pesto z Awokado

W gorące dni rzadko mamy ochotę na ciepłe dania ani na ich gotowanie. Przygotowaliśmy dla Was przepis na makaron z surowej cukinii, tak zwane zoodles z pomidorkami, pesto z awokado i słonecznikiem.

Składniki (1-2 porcje)

2 cukinie
1 avocado
1 garść młodego szpinaku
5 łyżeczek nasion słonecznika
1 ząbek czosnku
8 listków świeżej bazylii
sok wyciśnięty z połowy cytryny
(druga połowa do podania)
10 pomidorków koktajlowych
2 łyżki oliwy z oliwek
sól i pieprz

Przygotowanie (czas przygotowania - 30 min)

- Cukinie umyj, odetnij końce i za pomocą tarki spirali (wygląda jak strugaczka do warzyw) potnij warzywo na cienkie paski wyglądem przypominające spaghetti. Miskę wyłóż ręcznikiem papierowym, połóż na niego makaron z cukinii i posyp całość łyżką soli. Delikatnie wmasuj i odstaw na bok na czas przygotowania pesto.
- Przygotowanie pesto: awokado przetnij na pół i pozbądź się pestki. Wyciągnij całą pyszną zawartość i włóż do procesora. Dodaj do tego obrany ząbek czosnku, nasiona słonecznika, sok z cytryny, oliwę, bazylię, szpinak i pieprz. Całość dokładnie ze sobą zblenduj.
- Makaron "odciśnij" za pomocą ręcznika papierowego i przełóż do miski, w której będzie Ci wygodnie go wymieszać z wcześniej przygotowanym pesto.
- Przygotowany makaron z pesto podziel na dwa talerze. Udekoruj przekrojonymi w pół pomidorkami i posyp nasionami słonecznika.

Smacznego!

Pewnie pytacie się czy można jeść surową cukinię - odpowiedź brzmi tak! Surowa cukinia ma wiele witamin i minerałów które traci podczas obróbki cieplnej. Ma bardzo mało kalorii, dużo błonnika pokarmowego i neutralny smak. Pamiętajcie tylko by kupować cukinie z organicznych upraw i dokładnie ją wymyć pod bieżącą wodą przed przygotowaniem.

Jeśli nie macie oprzyrządowania do zrobienia takiego makaronu nie przejmujcie się - przepis na to pesto świetnie sprawdzi się z każdym ugotowanym makaronem.

Jeśli będziecie przyrządzać Zoodles lub pesto z tego przepisu będzie mi mega miło jak oznaczycie mnie na instagramie hashtagem **#kropipi**.

Mam nadzieję, że zasmakują wam Zoodles równie dobrze jak i nam.