

Fusilli "slabesti mancand" cu ton si smantana

Scriș de Gabriela Man
Joi, 17 Octombrie 2013 18:16

Reteta este trimisa pe contul de facebook "Slabesti mancand", este trimisa de catre Laura Valculescu. Doamna este o montigniacă cu vechime, prin urmare cunoaste foarte bine utilizarea indicilor glicemici si jongleaza cu notiunea respectiva.

Ne-a trimis doua retete de fusilli, prima este aceasta.

Ingrediente pentru 2 persoane:

150 g paste SLĂBEȘTI MÂNCÂND

Sosul:

- 2 cepe medii, de preferat rosii
- 200 ml smantana fermentata, neaparat 20 % grasime, nu mai slaba
- 1 ardei iute murat, taiat marunt de tot
- 1 cutie de ton bucati in suc propriu-de 200 g
- masline negre taiate-optional
- bucatele de cascaval-optional

- 2 linguri ulei de masline sau ulei de rapita

Mod de preparare:

Ceapa taiata marunt se caleste in 2 linguri de ulei(de care doriti - eu recomand ulei de rapita sau de masline - nota Gabi Man), pana devine usor translucida si aurie.Se adauga tonul scurs

Fusilli "slabesti mancand" cu ton si smantana

Scris de Gabriela Man
Joi, 17 Octombrie 2013 18:16

bine, care se marunteste, si ardeiul taiat si se lasa la foc mic impreuna cu ceapa cam 5 minute, amestecand tot timpul. Apoi punem smantana si maslinele (daca doriti) si dupa ce dau impreuna cateva clocote gustati si potriviti de sare. Ar trebui sa fie un pic mai sarat decat va doriti, gustul va fi perfect in combinatie cu paste.

Intre timp se fierb paste, pentru gustul meu 9-10 minute -imi plac foarte al dente, se scurg si se rastoarna fierbinti intr-un castron mare, se adauga sosul si bucatelele de cascaval-mult mai putin decat am pus in poza pentru decor- si se omogenizeaza bine.

Completare de la mine: doamna consuma paste al dente; eu le fierb 14-15 minute, parca se simte prea tare gustul amarui al taratelor fierite mai putin, insa raman tot ferme (datorita proteinelor din compozitie).

Acum, e vorba de gusturi, alegeti Dumneavoastra.

Pofta buna!