

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

320 g	Paste orzo
2 linguri	Ulei de măsline
1	Ceapă mică, tocată fin
1	Dovlecel (aprox. 250–300 g), tăiat în jumătăți de rondele
200 g	Boabe de fasole fava
100 g	Spanac
700 ml	Apă
100 ml	Smântână pentru gătit
50 g	Parmezan ras, plus extra pentru servit
1.5 linguriță	Bio Verdețuri Mediteraneene cu sare de mare
	Sare, după gust
	Pătrunjel sau busuioc proaspăt, tocat fin, pentru servit

— Min.

Pregătire

1 Într-o tigaie adâncă, încălzește uleiul de măsline la foc mediu. Adaugă ceapa tocată și călește-o până devine translucidă și moale, aproximativ 3–5 minute. Adaugă pastele orzo și gătește încă un minut, având grijă să nu se ardă.

2 Adaugă treptat apa, câte un polonic o dată, ca la un risotto. Lasă ca lichidul să fie absorbit în mare parte înainte de a adăuga mai mult. Amestecă constant pentru a preveni lipirea pastelor. Fierbe orzo timp de 8–10 minute, până devine „al dente”.

3 3. Între timp, pune fasolea fava și dovlecelul într-o crăticioară cu 200 ml de apă și mixul de condimente mediteraneene. Acoperă și gătește la foc mediu aproximativ 10 minute sau până când legumele sunt fragede. Adaugă spanacul spre final și gătește încă 2–3 minute.

4 Transferă legumele gătite împreună cu lichidul din cratiță într-un blender. Dacă e nevoie, adaugă puțină apă în plus pentru o mixare mai ușoară. Amestecă până obții o cremă fină și omogenă, fără bucăți vizibile.

5 Toarnă sosul de legume peste pastele orzo și gătește timp de 2 minute. Adaugă smântâna pentru gătit și parmezanul ras. Amestecă bine și gătește încă 1–2 minute, până când sosul se îngroașă și totul este bine legat. Potrivește de sare și piper negru proaspăt măcinat, după gust.