

Paste cu morcovi și sos Miso

50—60 Min.

Pregătire

1. Se pregătește sosul. Se încinge uleiul într-o cratiță de mărime medie la foc mediu-mare. Se călesc ceapa și usturoiul aproximativ 5 minute. Se adaugă morcovii, apa, sarea și piperul și se dă la fiert, aproximativ 15 minute, până când morcovii sunt fragezi.
2. Se scurge jumătate din apa de gătit. Se amestecă 3 linguri de pastă Miso (nu trebuie să se dizolve complet) și se lasă să se răcească 5-10 minute.
3. Între timp, pesto-ul poate fi preparat din frunzele de morcov cu usturoiul verde. Se spală frunzele de morcov, se usucă, se îndepărtează părțile lemnoase ale tulpinii și se toacă grosier. Se spală și se toacă grosier usturoiul verde.
4. Se pun toate ingredientele în blender și se amestecă până la un pesto cremos. Se condimentează cu sare și piper.
5. Se fierb pastele în apă cu sare conform instrucțiunilor de pe ambalaj.
6. Se întinde sosul cu legume peste paste și se ornează cu Pesto.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

Pentru sos Miso:

2	Cepe eșalote (de apă), tocate mărunt
4	Căței de usturoi, presați fin
2 linguri	Ulei de măsline
4	Morcovi mari, tăiați felii subțiri
500 ml	Apă
	Sare de mare iodată
	Piper negru boabe
3 linguri	Pastă Miso

Pentru pesto:

1 legatură	Frunze de morcovi
1 legatură	Usturoi verde
1	Cățel de usturoi, presat
1 coaja de lămâie	Coaja de lămâie
60 ml	Ulei de măsline
20 g	Parmezan dat prin răzătoare
	Sare de mare iodată
2 linguri	Nuci de pin