

ПАСТА ЭТО ПРОСТО

любимая классика
и новые идеи



АЛЕКСАНДР РОДИОНОВ

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСТА ЭТО ПРОСТО

Паста с курицей в сливочном соусе карри	4
Паста болоньезе (рагу).....	6
Пенне с фаршем и зелёным горошком.....	8
Спагетти помodoro.....	10
Паста в неапольском стиле.....	12
Паста с томлёной говядиной.....	14

ПАСТА ОРЗО

Орзо с креветками и шпинатом.....	16
Орзо с курицей по-гречески	18

БОНУС

Мак энд Чиз	20
Макароны по-флотски как в столовой.....	22



ПАСТА С КУРИЦЕЙ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ КАРРИ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 600 мл воды или куриного бульона
- 500 г куриного филе
- 400–500 г пасты небольшого размера
- 200 мл жирных сливок
- 2 сладких перца
- 1 головка лука
- 2–3 зубчика чеснока
- 1 ст.л. сухой карри
- соль и чёрный перец по вкусу
- масло для жарки
- зелень для подачи (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу нарезать на порционные кусочки. Обжарить на хорошо разогретом масле 5–7 минут до золотистой корочки.

2. Добавить нарезанный лук и измельчённый чеснок, обжарить 2–3 минуты.

3. Добавить нарезанный сладкий перец, приправу карри, соль и перец. Готовить ещё 1 минуту, помешивая.

4. Влить сливки и бульон (или воду), перемешать и довести до кипения. Добавить пасту. Готовить на среднем огне до состояния аль денте согласно времени, указанному на упаковке, периодически помешивая.

Снять с огня, дать настояться пару минут. При подаче можно посыпать зеленью.





РАГУ БОЛОНЬЕЗЕ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 400–500 г пасты
- 400 г говяжьего фарша
- 200 г протёртых томатов
- 150 г панчетты или сыровяленой грудинки
- 200 мл бульона или воды (+ кубик)
- 100 мл вина
- 100 мл молока
- 50 г лука
- 50 г моркови
- 50 г сельдерея
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. томатной пасты
- соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. На оливковом масле вытопить жир из мелко нарезанной панчетты.
2. Добавить мелко нарезанные лук, морковь и сельдерей. Тушить на небольшом огне до мягкости, постоянно помешивая (не зажаривать).
3. Прибавить огонь, добавить фарш, обжарить до лёгкой золотистости.
4. Влить вино и полностью выпарить. Добавить томатную пасту и томаты, перемешать и прогреть 1–2 минуты.
5. Влить бульон, накрыть крышкой и томить на слабом огне от 2 часов.
6. В середине приготовления добавить молоко, перемешать.
В конце посолить и поперчить.

Подавать с любой пастой по вкусу.





ПЕННЕ С ФАРШЕМ И ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 400–500 г пасты пенне
- 400 г фарша
- 400 г томатов в собственном соку
- 150 г замороженного горошка
- 1 головка лука
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч. л. соли, перца, специи по вкусу
- масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Обжарить фарш до золотистости в течение 5–7 минут.
2. Добавить чеснок и лук, обжарить 3–4 минуты.
3. Добавить томаты, соль, перец, специи по вкусу. Перемешать. Томить 10–15 минут на небольшом огне.
4. В это время сварить пасту до состояния аль денте согласно инструкции на упаковке. Сохранить 50–70 мл воды, в которой варилась паста.
5. К томатам добавить горошек и воду из пасты, прогреть в течение пары минут, перемешивая.
6. Добавить пасту, прогреть минуту, перемешивая, снять с огня.

При подаче можно посыпать зеленью.





СПАГЕТТИ ПОМОДОРО

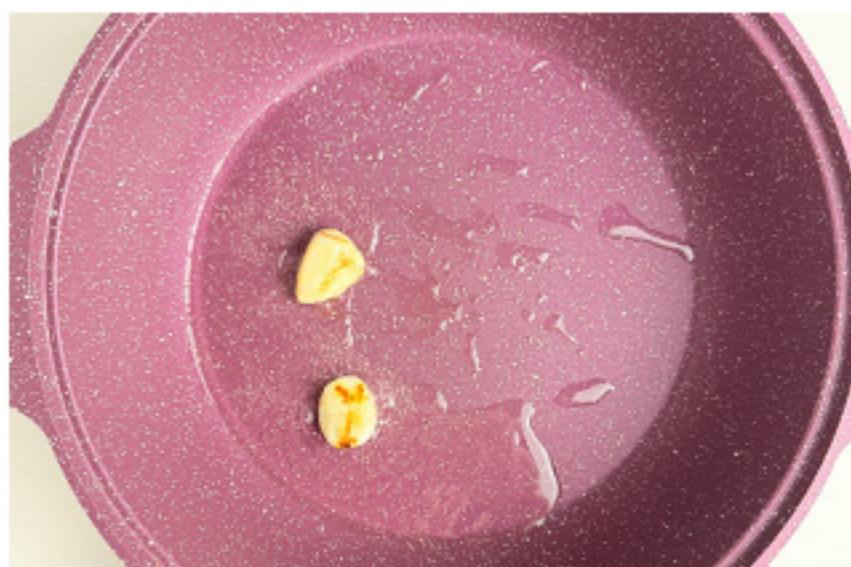
НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 400–500 г спагетти
- 700 г томатов (черри или на ветке)
- 2 ст.л. оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- пучок базилика
- соль, перец по вкусу
- пармезан для подачи (опционально)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Томаты разрезать на половинки.
 2. Масло разогреть на среднем огне, добавить чеснок, обжаривать 1 минуту.
 3. Добавить томаты. Тушить 10–15 минут, периодически перемешивая, пока не разварятся в густой соус.
 4. В это время сварить спагетти до состояния аль денте согласно инструкции на упаковке. Сохранить 100 мл воды, в которой варилась паста.
 5. Добавить к томатам листья базилика, соль и перец по вкусу, воду из-под пасты, перемешать. Убрать чеснок.
 6. Добавить спагетти, хорошо перемешать.
- Снять с огня, дать постоять пару минут.
При подаче можно посыпать тёртым пармезаном.





ПАСТА В НЕАПОЛЬСКОМ СТИЛЕ

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 700 мл воды
- 400–500 г пасты (спагетти, лингвини и т.д.)
- 300 г томатов черри
- 300 г оливок или маслин
- 1 ст.л. каперсов
- 2 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. перца
- пучок петрушки или другой зелени

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Оливки и черри произвольно нарезать. Зелень покрошить. Поместить все ингредиенты в одну ёмкость. Полить маслом, добавить соль и перец по вкусу.

2. Налить воду. Поставить на огонь, довести до кипения.

3. Варить на среднем огне до состояния аль денте согласно времени, указанному на упаковке. Во время приготовления перемешивать и разъединять пасту.

Снять с огня, дать настояться пару минут. При подаче можно дополнительно посыпать зеленью.





ПАСТА С ТОМЛЁНОЙ ГОВЯДИНОЙ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 мл бульона или воды
- 400–500 г пасты
- 500 г говядины
- 500 г резаных томатов или в с/с
- 1 морковь
- 1 головка лука
- 1–2 стебля сельдерея
- 1 ст.л. томатной пасты
- соль, перец по вкусу
- специи по вкусу (тимьян, лавровый лист, розмарин и т.д.)
- масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

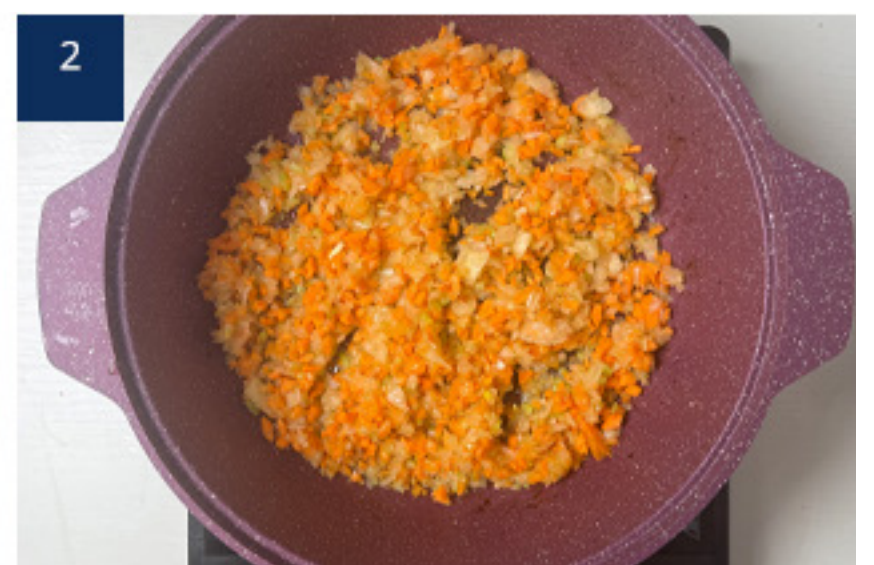
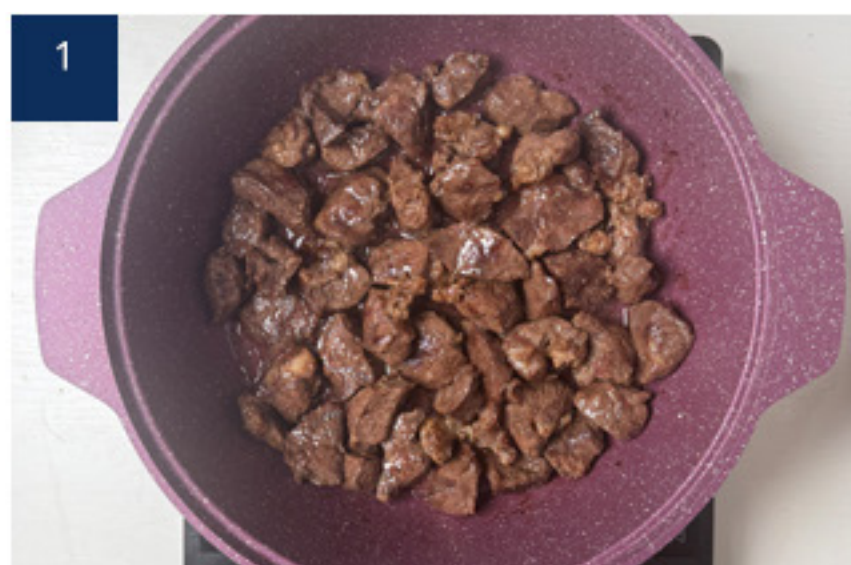
1. Мясо нарезать произвольно. Обжарить на хорошо разогретом масле до золотистой корочки. Отложить.

2. Лук, морковь и сельдерей мелко нарезать и обжарить 5–7 минут до мягкости. Добавить томатную пасту, обжарить 1–2 минуты.

3. Вернуть говядину, добавить томаты, влить бульон, добавить специи, соль и перец по вкусу. Перемешать и томить на медленном огне 1,5 часа и более.

4. За 10 минут до готовности соуса отварить пасту. Соус снять с огня, при желании разобрать мясо на волокна.

Добавить всю пасту и перемешать. Либо подавать пасту порционно, выложив сверху соус.





ОРЗО С КРЕВЕТКАМИ И ШПИНАТОМ

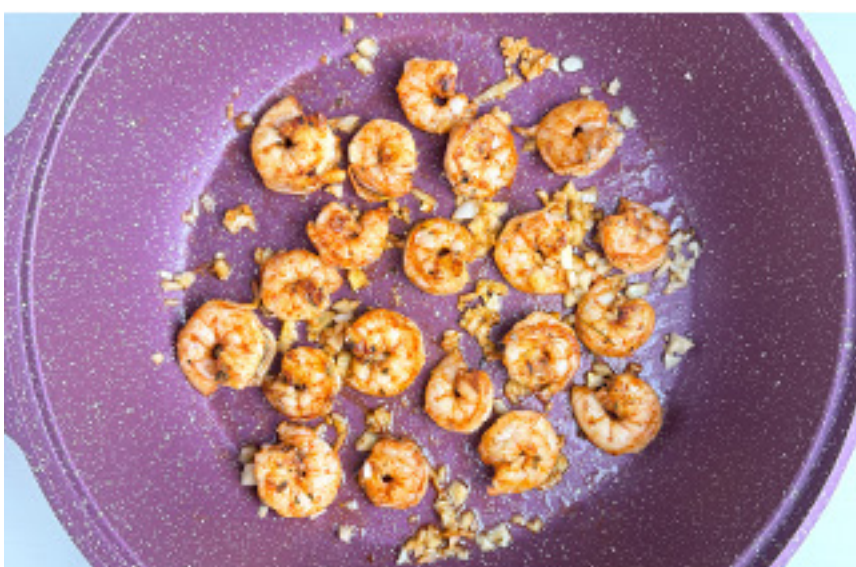
НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 250 г пасты орзо
- 300 мл бульона
- 200 мл жирных сливок
- 16–20 креветок
- 100 г свежего шпината
- 3–4 зубчика чеснока
- 1 ч.л. паприки
- 1/2 ч.л. итальянских специй
- соль, перец по вкусу
- оливковое масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Креветки приправить паприкой, итальянскими специями, солью и перцем. Обжарить на разогретом масле вместе с измельчённым чесноком в течение пары минут. Отложить в сторону.
2. Добавить пасту орзо, при необходимости добавить ещё масла. Обжаривать 2 минуты до золотистого цвета.
3. Добавить бульон, соль и перец по вкусу. Довести до кипения. Варить на медленном огне 7–10 минут, периодически помешивая.
4. Добавить шпинат и сливки, тушить 5–7 минут.
5. Добавить креветки. Тушить 2 минуты.





ОРЗО С КУРИЦЕЙ ПО-ГРЕЧЕСКИ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 700 мл бульона или воды
- 500–700 г куриного филе
- 300 г томатов черри или на ветке
- 300 г оливок
- 250 г орзо
- 100–200 г сыра фета или сиртаки
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1+1 ст. л. оливкового масла
- паприка, орегано, соль и перец по вкусу
- зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу нарезать порционно, добавить оливковое масло, паприку, орегано, соль и перец по вкусу, перемешать. Обжарить по 3–4 минуты с каждой стороны до готовности. Отложить.
2. Добавить измельчённый чеснок и орзо, обжарить 2 минуты.
3. Влить бульон, соль и перец по вкусу, варить 7–10 минут, помешивая.
4. Добавить нарезанные черри, оливки, лимонный сок. Прогреть 1–2 минуты. Снять с огня.
5. Фету смешать с 1 ст. л. оливкового масла, зеленью. Вернуть курицу в сковороду, выложить фету, посыпать зеленью.





МАК ЭНД ЧИЗ (MAC & CHEESE)

НА 4–6 ПОРЦИЙ

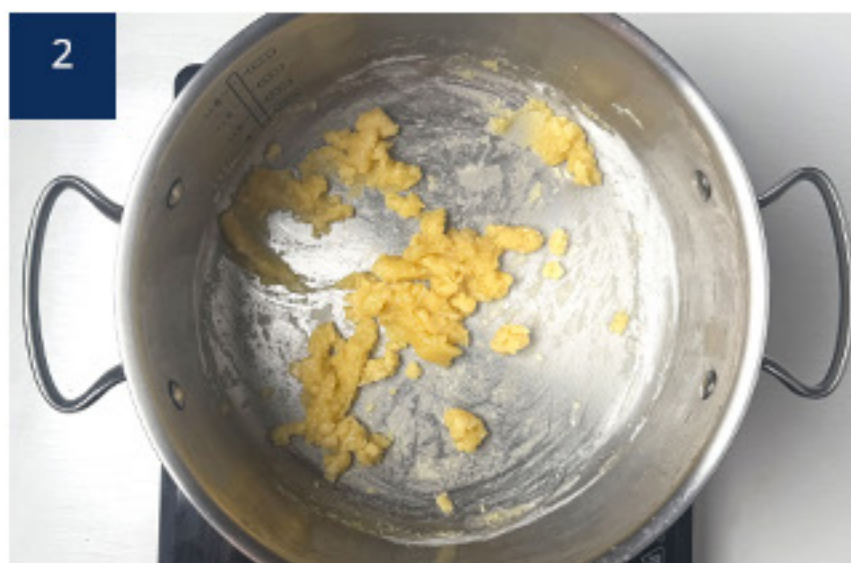
ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г макарон (рожки, перья и т. д.)
- 500 мл молока
- 400–500 г разного сыра (чеддер, моцарелла, гауда, др.)
- 50 г сливочного масла
- 50 г муки
- щепотка мускатного ореха
- соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Макароны отварить до состояния аль денте согласно инструкции на упаковке.
2. В большой кастрюле растопить масло, добавить муку и прогреть 1–2 минуты до лёгкого карамельного цвета.
3. Влить молоко частями, постоянно помешивая венчиком. Прогреть 3–5 минут до загустения, не доводя до кипения. В конце добавить мускатный орех, соль и перец по вкусу.
4. Ввести сыр частями, перемешивая до полного растворения.
5. Добавить макароны, перемешать и подавать сразу.

Запечённая версия: переложить готовое горячее блюдо в форму, посыпать сыром и запекать 10–15 минут при 200 °С.





МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ КАК В СТОЛОВОЙ

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г мяса (говядина или свинина)
- 500 г макарон (рожки, перья и т.д.)
- 1 головка лука
- сливочное масло для жарки
- соль, перец по вкусу
- лавровый лист, душистый перец для бульона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо залить водой, добавить лавровый лист, перец горошком и соль. Варить 60–90 минут до готовности.
2. Остудить и пропустить через мясорубку. Сохранить 50–70 мл бульона.
3. Макароны сварить в подсоленной воде до готовности, слить воду. Можно промыть.
4. Лук мелко нарезать и обжарить на сливочном масле 3–5 минут до лёгкой золотистости.
5. Добавить перекрученное мясо и бульон, перемешать и прогреть 2–3 минуты.
6. Добавить макароны, посолить, поперчить по вкусу, перемешать, прогреть ещё 2 минуты.



Приятного аппетита!

Ещё больше рецептов, сборников и
подборок — на сайте и в соцсетях

rodionovfood.com

Рецепты, сборники, подборки

