



BROKUŁOWE OBLĘŻENIE



45 min.



7 min.



10-15 min.



40 min.



4-6 porcji

SKŁADNIKI:

- × 2 szklanki (ok. 200 g) suchego makaronu
- × 1 brokuł
- × 1 średniej wielkości cukinia
- × 40-50 g parmezanu
- × 1/2 szklanki migdałów
- × 4 łyżki oleju
- × 1 ząbek czosnku
- × sól, świeżo mielony pieprz

SKŁADNIKI NA PESTO Z KIEŁKÓW BROKUŁÓW:

- × 1 opak. kiełków brokułów (50 g)
- × 1 ząbek czosnku
- × 4-5 łyżek oliwy z oliwek
- × 2 łyżki płatków migdałowych
- × sól, świeżo zmielony pieprz
- ...

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron gotujemy al dente w osolonej wodzie (zgodnie z instrukcją na opakowaniu).
2. Przygotowujemy pesto. Do blendera wrzucamy wszystkie składniki, a następnie całość mieszamy do uzyskania pożądanej konsystencji. Pesto powinno być gęste, ale jednocześnie wilgotne.
3. Migdały wykładamy na blaszkę, mieszamy z 1 łyżką oleju i wstawiamy na 20 minut do piekarnika nagrzanego do temperatury 160 stopni C (grzanie góra-dół). Po wyjęciu z piekarnika posypujemy solą (najlepiej użyć młynka, uzyskując ziarenka średniej wielkości), mieszamy i odstawiamy do ostygnięcia. Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 190 stopni C. Po ostygnięciu siekamy migdały wzdłuż, na niezbyt drobne kawałki.
4. Przygotowujemy marynatę do brokuła. Czosnek ścieramy na tarce, dodajemy 3 łyżki oleju, odrobinę cukru oraz sól i pieprz do smaku. Brokuła dzielimy na różyczki, wcieramy w niego marynatę i układamy na blaszce. Wstawiamy do nagrzanego do 190 stopni C piekarnika i pieczemy przez 20 minut (grzanie góra-dół).
5. Cukinię kroimy na plasterki jednakowej grubości, a następnie smarujemy je niewielką ilością oleju. Możecie to zrobić przy pomocy pędzelka bądź ręką. Rozgrzewamy patelnię grillową. Cukinię grillujemy przez około 5 – 8 minut (w zależności od grubości). Nie poruszamy plasterów dopóki na ich spodzie nie pojawią się ciemne paseczki, wówczas dopiero obracamy na drugą stronę i grillujemy jak poprzednio przez około 5 – 8 minut. Gotowe plastry zdejmujemy z patelni i układamy na talerzu wyłożonym ręcznikiem papierowym.
6. Parmezan kroimy w niewielkie, cienkie plasterki.
7. Do szerokiej miski wrzucamy ugotowany makaron, dokładamy pesto i całość dokładnie mieszamy. Następnie dokładamy plasterki cukinii, połowę ilości przygotowanego parmezanu oraz migdałów i bardzo delikatnie mieszamy. Zawartość miski przekładamy do naczynia, w którym chcemy podać sałatkę, a następnie układamy różyczki brokuła i posypujemy pozostałym parmezanem oraz migdałami.

DODATKOWE UWAGI:

- × Do przygotowania sałatki użyłam makaronu maccheroni, czyli lekko zagiętych, cienkich rurek. Oczywiście możecie wykorzystać makaron w dowolnym kształcie, sądzę jednak, że nie powinien być on zbyt drobny.
- × Makaron po ugotowaniu przelewam zimną wodą. W momencie kiedy widzę, że jest już prawie suchy i zaczyna się ponownie kleić dodaję odrobinę oleju roślinnego.
- × Jeśli nie macie patelni grillowej usmażcie plastry cukinii na zwykłej patelni.

