

# Paste cu rosii uscate si patrunjel [reteta rapida]



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—





## ● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

## ● Mod de preparare

### 01 Pasul 1

Incep zilele calduroase, cu chef de duca si mancare gatita cat mai putin!

Ador sa mananc lucruri fresh si preparate super rapid ca: [salate](#) de orice fel, [gazpacho](#) si muuuulte fructe; insa am momente cand simt nevoia de ceva mai consistent si pastele sunt mereu o solutie buna; ([paste de naut](#) sau [paste din spelta](#)), exista o diversitate uriasa de paste alternative - in locul pastelor fainoase super procesate.

Asa ca azi am optat pentru ceva super rapid, cu ce aveam la indemana.

Nu stiu cum sunteti voi dar eu una sunt topita total dupa [rosiile uscate](#)/deshidratate de calitate! Sunt super versatile: le poti consuma la micul dejun, poti face un pesto sau le poti trage in tigaie. Am mereu in frigider, pentru "situatii de urgenta" :))) Iar daca nu le-ati incercat va rog mult sa o faceti! :D

Daca iti e foame si nu stii ce sa faci mai repede; ai aici o reteta vegana, super rapida de **Paste integrale cu rosi uscate**.

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 6 bucati [rosii deshidratate](#), taiate felii
- 1 mana de patrunjel, proaspat taiat
- 1 lingura [seminte de canepa](#)
- 2 catei de usturoi, taiat felii
- 2 linguri [ulei de masline](#), presat la rece
- 2 maini de [paste integrale](#) (poti folosi ce paste poftesti)
- [sare](#) si [piper](#) proaspat macinate, dupa gust

Cat timp fierb pastele in apa cu sare; intr-o tigaie incinsa (*daca sunt rosiile uscate in ulei*) le pui cu 1-2 linguri din uleiul in care stau si adaugi usturoiul, le tragi repede in tigaie, adaugi pastele, pui sare si piper, mai amesteci putin; opresti focul si adaugi semintele de canepa si patrunjelul!

La servire adaugi uleiul de masline presat la rece! (*eu tarziu am aflat ca uleiul de masline presat la rece nu se gateste caci isi diminueaza proprietatile si poate avea si un gust prea intens care pare.. neplacut, asa ca se pune la final, inainte de servire*).

Atat de simplu si delicios. ^\_^ Pofta buna!

**\*Bonus:** eu am pus si o bucatia de kapia caci era pe punctul de a se strica si..nu arunc nimic! <3

[Fulgii de chili](#) merg brici si aici!

