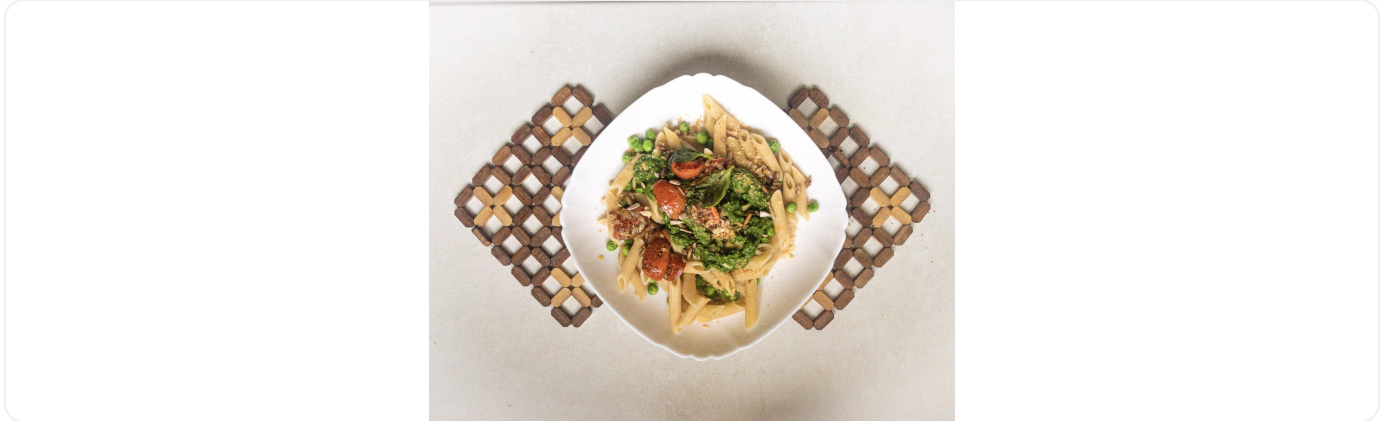


Penne cu sos de spanac si lamaie



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Pastele mi se par atat de versatile ca nu ma pot gandi la altceva cand spun "Italia" :)))

Bucuria mai mare este ca exista din ce in ce mai multe alternative la pastele din faina alba: de la pastele integrale, din 5 cereale, pana la cele din naut, linte sau [spelta](#).

Azi am optat pentru penne din cereale integrale si un sos vegan mega rapid si sanatos, plin de fier si alti nutrienti.

Sosul raw vegan este ataaatt de sanatos, incat am simtit nevoia sa mai adaug ceva tras in tigaie:))).

Asadar, daca esti fan paste rapide si sanatoase, incarca si aceasta varianta colorata de **Penne cu sos de spanac si lamaie!**

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 2 maini de spanac
- 1 mana de mazare
- 2 maini de [penne integrale](#)
- 3 linguri zeama de lamaie
- 1 catel de usturoi
- 1 lingurita [fulgi chili](#)
- 4 linguri [ulei de masline](#), presat la rece
- 4 linguri [seminte de floarea soarelui](#)
- 6 rosii cherry, taiate in 2
- [sare](#) si [piper](#) dupa gust

Cat pastele fierb in apa cu oleaca de sare; baga in blender: spanacul, zeama de lamaie, usturoiul, fulgii de chili si nitica sare.

Pentru o textura mai cremoasa, pune si 3-4 linguri din apa in care au fiert pastele in blender si putin ulei de masline si apoi mixeaza pana obtii consistenta dorita.

Cand pastele sunt aproape gata, adauga si mazarea si las-o sa fiarba aproximativ 5 minute.

Intre timp, intr-o tigaie pune rosiile, semintele, uleiul de masline si putina sare si piper, lasa-le sa se caramelizeze.

Stoarce pastele si mazarea, adauga peste sosul de spanac, rosiile cu seminte si aia e! Poti face rapid si un [parmezan vegan din drojdie inactiva](#) sau [faina de migdale](#).

***Bonus:** bun tare si cu avocado, fie ca pui extra, fie ca il inlocuiesti cu spanacul☐☐

