

Диталини с соусом из зеленого горошка



На 100 грамм:
Калорийность: **212.12 ккал.**
Белки: **6.26 г.**
Жиры: **13.1 г.**
Углеводы: **17.34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ditalini-s-sousom-iz-zelenogo-goroshka/>

Ингредиенты:

- паста диталини 80 г
- горох 215 г
- масло оливковое 45 г
- лук репчатый 1 головка
- панчетта 50 г
- мясо краба 35 г
- сыр пармезан 10 г
- помидоры черри 80 г

Приготовление:

Луковицу нарезаем и обжариваем на оливковом масле с панчеттой.
Добавляем 200г горошка и готовим до тех пор, пока горошек не начнет съезживаться, убираем с огня.
Масса должна немного остыть, измельчаем все блендером и протираем через сито.
Пасту отвариваем до готовности аль денте.
Разогреваем на сковороде 20г оливкового масла и прогреваем 15 г горошка.
Всыпаем пасту и перемешиваем.
В глубокую тарелку наливаем соус и сверху кладем пасту, украшаем крабовым мясом.
И четвертинками томатов черри, посыпаем тертым пармезаном и сбрызгиваем оливковым маслом.