

Ekspresowy makaron fusilli z cukinią i bazyliowym pesto

Ekspresowy makaron fusilli z cukinią i bazyliowym pesto

Ten szybki i aromatyczny przepis to prawdziwy ratunek w dni, gdy czas nagli, a apetyt dopisuje. Fusilli, dzięki swojej spiralnej formie, doskonale zatrzymuje kremowe pesto, tworząc harmonijne połączenie smaków. Soczysta cukinia dodaje lekkości i świeżości, a intensywne bazyliowe pesto dopełnia całość swoim charakterystycznym aromatem.

Dla kogo?

Danie idealne dla zabieganych osób, które cenią sobie proste, ale pełnowartościowe posiłki. Sprawdzi się zarówno dla studentów z ograniczonym budżetem czasowym, jak i dla zapracowanych rodziców. To także świetna propozycja dla wegetarian poszukujących szybkiego i sycącego obiadu lub kolacji.

Na jaką okazję?

Ekspresowy makaron to doskonały wybór na nieformalny obiad w gronie przyjaciół, lekką kolację w ciepły wieczór lub szybki lunch w przerwie od pracy. Sprawdzi się również jako danie na wynos na piknik czy wycieczkę – smakuje wyśmienicie nawet na zimno!

Czy wiesz, że?

Pesto bazyliowe pochodzi z Genui we Włoszech i tradycyjnie przygotowuje się je w moździerzu, ucierając bazylię, czosnek, orzechy piniowe, ser i oliwę. Nazwa **pesto** wywodzi się od

włoskiego słowa „pestare”, oznaczającego ucieranie lub miażdżenie. Połączenie tego sosu z makaronem to klasyka włoskiej kuchni regionalnej.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić danie dodając garść prażonych orzeszków pinii, pokruszoną fetę lub suszone pomidory. Dla bardziej sycącej wersji warto dorzucić podsmażone kawałki kurczaka lub krewetki. Zimą cukinię można zastąpić dynią lub batatami, zachowując ten sam prosty sposób przygotowania.