

Špageti s umakom od avokada



Autorica: Monika Topolko

Za 4 osobe

Vrijeme pripreme: 5min

Vrijeme kuhanja/pečenja: 10min

Ukupno vrijeme: 15min

Težina pripreme: Jednostavno

Kategorija: Tjestenina, riža & žitarice, Vegetarijanska jela

Ovo je jelo gotovo za čas i idealno je kad nemate mnogo vremena. Umak od avokada je svilenkast, kremast, izuzetno zdrav i hranjiv. Recept je pogodan za vegetarijance, no vrlo lako može postati i veganski ako izostavite naribani parmezan kod posluživanja.

Sastojci

400g špageta
2 zrela avokada, odkoštena i oguljena
sok 1 limuna
1/2 žličice limunove korice
2 režnja češnjaka, grubo nasjeckana
2 žlice maslinovog ulja
2 žlice nasjeckanog svježeg bosiljka
1/2 žličice morske soli
svježe mljeveni papar
3-4 žlice vode u kojoj se kuhala tjestenina
kriške limuna, za posluživanje
naribani svježi parmezan, za posluživanje

Postupak

Špagete skuhaite u puno kipuće slane vode prema uputama na pakiranju.

U blenderu pomiješajte avokado, limunov sok i koricu, češnjak, maslinovo ulje, bosiljak, sol i papar. Miksajte dok smjesa ne postane glatka i kremasta. Probajte umak i prema ukusu dodajte još soli ili limunovog soka. Potom dodajte vodu u kojoj se kuhala tjestenina kako biste malo razrijedili umak. Umak mora izgledati poput gustog kremastog jogurta. Po potrebi dodajte još žlicu-dvije vode dok ne dobijete željenu konzistenciju.

Ocijedite špagete. U lonac prvo stavite umak od avokada, a potom u njega vratite ocijeđene špagete. Dobro promiješajte i odmah poslužite sa kriškama limuna i naribanim parmezanom.