



მძსპრეზონიური რეცეპტი

საღაპონით



ლუგერული გაპოქსხპარი პონილიე ისპანახითა და სალაკისით

ნაზი, კრემოვანი სალაკისითა და ისპანახით
სავესე დიდი ნიჟარის ფორმის შეკარონი

60 წთ



პორცია: 4



რთული



ვეგეტარიანული



მთავარი კერძი



ინგრაფიენსები

180 გ სალაკისი

1ცალი სტაფილო

1ცალი ხახვი

2ცალი პატარა კბილი ნიორი

1ღერო ნიახური

2ს.კ. ზეითუნის ზეთი

ცოტა ტომატის პასტა

50მლ. თეთრი ღვინო

400გ. დაკეპილი პომიდორი
(კონსერვირებული)

250მლ. ბოსტნეულის
ბულიონი

1ს.კ. დაჭრილი მწვანილი

500გ. ისპანახი

250გ. დიდი ნიჟარის
ფორმის მაკარონი

150გ. რიკოტა

2ც. კვერცხი

100გ. გახეხილი პარმეზანი

30გ. კარაქი

მუსკატის კაკალი

მარილი და პილპილი

მომზადება

სტაფილო, ნიახური, ხახვი და ნიორი გაასუფთავეთ და წვრილად დაჭერით.

ტაფაზე გააცხელეთ ზეთი და მომზადებული ბოსტნეული ნიორთან ერთად მოშუშეთ 4-5 წუთის განმავლობაში. დაუმატეთ ტომატის პასტა, ცოტა ხნით ერთად მოშუშეთ და შემდეგ დაასხით თეთრი ღვინო.

დაუმატეთ პომიდორი და ბულიონი, მოაყარეთ მწვანილი, მარილი და პილპილი. ხარშეთ დაბალ ცეცხლზე დაახლოებით 25 წუთით.

გარეცხეთ ისპანახი და ქვაბში მოთუშეთ. შემდეგ გადაიტანეთ საწურზე, გამოწურეთ ზედმეტი სითხე და წვრილად დაჭერით. დიდ ქვაბში აადუღეთ მარილიანი წყალი და მაკარონი ნახევრად მზა მდგომარეობამდე მიიყვანეთ. შემდეგ გადაწურეთ, გადაავლეთ ცივი წყალი და კარგად გააშრეთ.

ჯამში აურიეთ კვერცხი, რიკოტა და სალაკისი. დაუმატეთ ისპანახი და პარმეზანი, შემდეგ შეაზავეთ მარილით, პილპილითა და მუსკატის კაკლით. გააცხელეთ ღუმელი 180°-ზე (ზედა და ქვედა გათბობის რეჟიმი).

ტომატის სოუსი გადაანაწილეთ ცეცხლგამძლე ფორმაში. ნიჟარები შეავსეთ სალაკისისა და ისპანახის მასით, მჭიდროდ ჩაალაგეთ ფორმაში, ზემოდან მოაყარეთ კარაქის პატარა ნაჭრები და აცხვეთ დაახლოებით 20 წუთის განმავლობაში.

გემრიელად მიირთვეთ.