

POLETNE TESTENINE ZA PITTO

Za 4 osebe

Iz čudovitega poletnega obilja sveže zelenjave in dišavnic sem izbrala kombinacijo, ki hrani in uravnava pitto, obenem pa daje ravnovesje kaphi. Zaradi olja lahko trdimo, da se nahaja tudi znotraj območja vate. Meto je treba drobno narezati, ker so listi včasih nekoliko trdi.

1. korak

**230 g suhih testenin kot so penne,
školjkice ali orecchiette**

2. korak

**1/4 skodelice (60 ml) oljčnega olja
Ščepec asafetide (neobvezno)
2 skodelici (200 g) stročjega fižola,
prerezanega na polovico
začimbna tekočina ali sol**

**3 skodelice (320 g) bučk ali drugih
poletnih buč, podolžno narezanih
na četrtine, nato narezanih
tanko na rezine**

3. korak

**2 žlici oljčnega olja
ščepec asafetide (neobvezno)
3/4 skodelice (90 g) suhih krušnih
drobtin
3/4 skodelice (180 ml) drobno
sesekljanega bazilike**

**1/2 skodelice (120 ml) drobno
sesekljanega gladkega peteršilja
1/4 skodelice (60 ml) sesekljanega
sveže mete
črni poper**

1. Testenine skuhajte al dente. Odcedite.
2. Ghi ali olje s asafetido segrejte v kozici na šibkem ognju. Dodajte stročji fižol, pokrijte in pražite 2 do 3 minute. Dodajte bučke ali poletne buče, pokapljajte z začimbno tekočino ali posolite, pokrijte in med občasnim mešanjem pražite, da se zelenjava zmehča.
3. V kozici segrejte drugi del olja. Dodajte asafetido in pražite 30 sekund, da zadiši. Dodajte krušne drobtine in jih med občasnim mešanjem popražite, da zlato porjavijo in so hrustljave. Dodajte baziliko, peteršilj in meto, popražite s poprom in premešajte. Vmešajte v testenine in zelenjavo. Po potrebi dodatno začinite.



Recepti so izbrani iz knjige NEBEŠKA POJEDINA, avtorice Miriam Kasin Hospodar.

Izdala založba Stella.