

Паста с брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **224.88 ккал.**
Белки: **7.37 г.**
Жиры: **2.53 г.**
Углеводы: **41.94 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pasta-s-brokkoli/>

Ингредиенты:

- 800 гр пасты
- 500 г брокколи (разобрать на соцветия)
- горсть базилика
- 3—4 столовые ложки белого сухого вина
- 1 столовая ложка оливкового масла
- зубчик чеснока
- пармезан
- соль, перец

Приготовление:

Брокколи отварить в кипящей воде 5—6 минут. Мелко нашинковать. Обжарить мелко нарезанный чеснок на оливковом масле. Добавить брокколи. Влить вино и дать ему выпариться. Добавить мелко нарезанный базилик, соль, перец. Параллельно отварить пасту. Подавать сразу, смешав с соусом и посыпав тертым пармезаном. Можно оставить несколько целых соцветий брокколи и украсить ими блюдо при подаче.