

# ORECCHIETTE S BROKOLICOU



*Začiatok roka býva spojený s predsavzatiami o zdravšom a ľahkom stravovaní. Ak je to aj váš prípad, tak tento recept na orecchiette s brokolicou je pre vás ideálny a spĺňa to do bodky – je ľahký, rýchly a zároveň sýty, plný farieb a chute, bez zbytočných kalórií a výčitiek svedomia.*

*Orecchiette sú tradičné talianske cestoviny z regiónu Apúlia (Puglia) v južnom Taliansku. Ich názov znamená „malé ušká“ – tvar je ideálny na zachytávanie omáčok a kúskov zeleniny, takže každé sústo je dokonale ochutené. V kombinácii s jemne chrumkavou brokolicou, aromatickým pestom, pikantnou chilli a slanosťou ančovičiek vzniká jedlo, ktoré je jednoduché, ale pritom sofistikované.*

*Olivový olej a parmezán do jedla prinášajú ľahkú korenistú chuť, zatiaľ čo nasekané pistácie pridávajú chrumkavý kontrast. Ideálne na všedný deň aj víkendovú večeru, keď chcete mať pocit, že sedíte v talianskej trattorii. Tento recept je klasika, ktorá chutí moderne a zdravo.*

## BUDETE POTREBOVAŤ:

2 hrste menších  
ružičiek brokolice  
200 g orecchiette  
BILLA Premium  
1 lyžica Clever  
pesta alla genovese  
1 strúčik cesnaku  
2 ančovičky  
1 menšia nasekaná  
chilli paprička  
2 menšie naberačky  
vody z varenia cestovín  
1 lyžica nasekaných  
pistácií  
soľ a čerstvo  
mleté čierne korenie  
strúhaný parmezán  
podľa chuti  
olivový olej extra virgin

## A TAKTO NA TO:

1. Brokolicu rozdeľte na menšie ružičky a obľanštrujte ju vo vracej osolenej vode. Rýchlo vyberte a zchladte. Do tej iste vody si dajte variť cestoviny – orecchiette. Varte asi desať minút kým nebudú al dente, vyberte a nechajte bokom. Odoberte aj trochu vody, v ktorej sa varili brokolica a cestoviny.
2. Na panvicu pridajte olivový olej, ančovičku, chilli papričku a tiež plátky cesnaku, krátko orestujte. Pridajte pesto genovese a premiešajte. Pridajte brokolicu, osolte a okoreňte a pridajte aj trochu vody z cestovín. Všetko nechajte dobre prehriať. K brokolici prihodte cestoviny, dobre premiešajte a posypte strúhaným parmezánom. Chvíľu povarte. Na tanieri potom orecchiette ešte posypte nasekanými pistáciami, zalejte trochou olivového oleja a ešte raz posypte parmezánom. Dobrú chuť!

