

## КАРТОЧКА РЕЦЕПТА

# Фузилли с тыквой и томатно-базиликовым соусом

Классическое блюдо итальянской кухни из региона Апулия. Основные ингредиенты: баклажан, шпинат, мидии. Время приготовления: 10 минут, на 6 порций. Сложность: новичок. Подходит для: вегетарианское.

10 мин | 6 порц. | 510 ккал

## Кратко о рецепте

### Категория

Паста

### Время приготовления

10 мин

### Сложность

Новичок

### Калорийность

510 ккал

### Порции

6

### Дата публикации

11 февраля 2026 г.

## Ингредиенты

- Паста (спагетти/пенне/тальятелле и т.д.) — 400 г
- Вода для варки — 3 л
- Соль — 1 ст. л.
- Оливковое масло — 3 ст. л.
- Баклажаны — 2 шт.
- Шпинат — 300 г

## Шаги приготовления

1

Вскипятите большое количество воды, добавьте соль (примерно 10 г на литр). Варите пасту согласно инструкции на упаковке до состояния al dente — паста должна оставаться чуть упругой на вкус.

2

Пока варится паста, приготовьте соус: разогрейте оливковое масло в широкой сковороде, обжарьте основные ингредиенты согласно рецепту — чеснок, лук или другие ароматические добавки до золотистого цвета.

3

Добавьте в сковороду основные ингредиенты соуса (томаты, сливки, мясо, морепродукты или другие). Тушите на среднем огне, помешивая, до нужной консистенции.

4

За 1-2 минуты до готовности пасты переложите её шумовкой прямо в соус, добавив немного воды от варки. Хорошо перемешайте — крахмалистая вода поможет соусу лучше обволакивать пасту.

5

Снимите с огня, добавьте тёртый сыр, свежую зелень, при необходимости посолите и поперчите. Перемешайте и сразу подавайте на стол, украсив по желанию свежими травами или тёртым сыром.

## Советы и примечания

- Это блюдо родом из Апулия — одного из кулинарных регионов Италии со своими традициями и особенностями.
- Подходит для особого питания: вегетарианское.
- Это простое блюдо — идеально для начинающих кулинаров. Следуйте шагам и не торопитесь.
- Используйте только качественные итальянские продукты: оливковое масло первого отжима (extra vergine), выдержанные сыры (пармезан, пекорино) и свежие травы — это существенно влияет на итоговый вкус.