

## КАРТОЧКА РЕЦЕПТА

# Песто Из Рукколы

Классическое блюдо итальянской кухни из региона Лигурия. Основные ингредиенты: томаты, рикотта, шафран. Время приготовления: 25 минут, на 4 порций. Сложность: продвинутый.

25 мин | 4 порц. | 322 ккал

## Кратко о рецепте

### Категория

Соусы/Заготовки

### Время приготовления

25 мин

### Сложность

Средний

### Калорийность

322 ккал

### Порции

4

### Дата публикации

27 февраля 2026 г.

## Ингредиенты

- Оливковое масло — 100 мл
- Соль — по вкусу
- Чёрный перец — по вкусу
- Томаты (свежие или консервированные) — 400 г
- Рикотта — 250 г

## Шаги приготовления

1

Подготовьте все ингредиенты: промойте зелень, очистите чеснок, нарежьте или измельчите компоненты. Для соусов важно использовать свежие, качественные продукты — это определяет итоговый вкус.

2

Следуйте базовой технологии приготовления: для холодных соусов (песто) — измельчайте в блендере или ступке; для горячих (аррабиата, маринара) — обжаривайте на оливковом масле с ароматическими добавками.

3

Добавьте основные ингредиенты соуса. Для томатных соусов тушите 20-30 минут на медленном огне. Для соусов на основе зелени — достаточно кратко измельчить, чтобы сохранить свежесть вкуса.

4

Попробуйте соус и откорректируйте вкус: добавьте соль, перец, лимонный сок, сахар (чтобы убрать кислоту томатов) или оливковое масло. Хороший итальянский соус должен быть сбалансированным.

5

Используйте соус сразу или перелейте в чистые банки для хранения. Томатные соусы хранятся в холодильнике до 5 дней, соус песто — до 7 дней (залитый сверху оливковым маслом). Можно заморозить порционно.

## Советы и примечания

- Это блюдо родом из Лигурия — одного из кулинарных регионов Италии со своими традициями и особенностями.
- Используйте только качественные итальянские продукты: оливковое масло первого отжима (*extra vergine*), выдержанные сыры (пармезан, пекорино) и свежие травы — это существенно влияет на итоговый вкус.