

Паста з нутом

Це перша страва досить поживна, насичена і особливо смакує в холодні дні.

Паста з нутом також вважається селянською стравою - вона ситна, недорога та дуже корисна. ця страва ідеально підходить для вегетаріанців або веганів.

Секрет цієї паста полягає в останній нотці оливкової олії яка довершує страву своєю оксамитовістю, терпкістю та пікантністю. Для цієї паста потрібно вживати найсмачнішу оливкову олію.

Нут або (сесі - чечі) як його називають в Італії є популярним по всій країні та найбільш популярний у Південній Італії. У регіоні Чіленто вже історично склалось так, що жодне свято не відбувається без нуту. Його додають всюди - і до морепродуктів, оскільки цей регіон розташований на узбережжі, і до смажених м'ясних страв, які притаманні більш гірській місцевості.

Нут - рослина сімейства бобових, до яких відносяться горох, соя, сочевиця і квасоля. Але він відрізняється від родичів зовнішнім виглядом, кольором і незвичайним застосуванням. Нут найдревніший зі всіх зернобобових. Археологи вважають, що його почали культивувати 7500 років тому на Близькому Сході. Зерна нуту знаходять навіть у гробницях фараонів. У бронзовому столітті нут почали культивувати в Римі та Греції, потім він поширився і в інших розвинених цивілізаціях.

-
- 250 гр сухого нуту
 - 250 гр короткої паста «tubetti»
 - 2 помідори
 - 2 стебла петрушки
 - 2 зубчики часнику
 - 1 цибуля
 - сіль, перець

Сухий нут замочити у великій кількості води на ніч. Наступного дня залити чистою водою і поставити варити у великій каструлі чи глибокій сковорідці.

Додати помідори, розрізані на чотири частинки, роздавлені лезом ножа зубчики часнику, цілими стебла петрушки та посічену цибулю. Варити до готовності нуту протягом години. Коли нут уже м'який додати суху пасту, посолити. При необхідності підлити трішки кип'ятку, так як паста вбиратиме воду. Пасту готувати згідно часу вказаного на упаковці. Вийняти стебла петрушки та шкірку від помідорів.

Страва має залишатися досить з відваром, як густий суп. Наприкінці поперчити свіжозмеленим перцем, полити оливковою олією і присипати посіченою петрушкою.

Подавати цю суп-пасту в глибокім полумиску, їдять її із глибоких тарілок за допомогою ложки.





