



Состав:

350 г пасты (спиральки или пенне)

1 небольшой цукини

1/2 болгарского перца

1 помидор

20 г шпината

2 ст.л. свежей измельченной петрушки

2-3 ст.л. тертого сыра

1-2 зубчика чеснока

Соль, перец черный молотый

Рецепт пасты с цукини, болгарским перцем и шпинатом:

Отварить пасту в подсоленной воде в соответствии с инструкцией на упаковке.

Цукини, болгарский перец, шпинат и помидор промыть и обсушить. Цукини нарезать некрупными кубиками и обжарить в оливковом масле в течение 5-6 мин. Из болгарского перца удалить сердцевину. Перец нарезать некрупными кубиками, добавить к цукини и готовить еще 4-5 мин. Помидор нарезать некрупными кубиками и добавить к цукини, болгарскому перцу и готовить еще 2-3 мин.

Чеснок очистить и мелко порубить, добавить к приготовленным овощам. Посолить, поперчить. Сюда же добавить пасту и измельченную петрушку.

Перед подачей добавить шпинат и посыпать тертым сыром.

Приятного аппетита!