

# Спагетти с брокколи, соусом песто и глазированным нутом

Пищевая ценность (на порцию):  
**3071 кДж / 734 ккал**

Жиры: **28 г** Белки: **33 г**  
Углеводы: **85 г**

## ИНГРЕДИЕНТ

### Ы

4 порции

#### Лапша:

<b>300 г</b>	спагетти
<b>250 г</b>	брокколи
<b>100 г</b>	сыра пармезан, мелко натертого
<b>100 г</b>	сливок 20-30% жирности
<b>40 г</b>	кедровых орехов
<b>3</b>	зубчика чеснока, раздавленные
<b>30 мл</b>	Соевый соус натурального брожения Kikkoman

#### Для обжаренного нута:

<b>20 г</b>	мёда
<b>50 мл</b>	Соевый соус натурального брожения Kikkoman
<b>20 мл</b>	томатной пасты
<b>20 мл</b>	оливкового масла
<b>400 г</b>	консервированного нута, без жидкости

#### Для сервировки:

<b>130 г</b>	вяленых томатов
<b>10 г</b>	кедровых орехов

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

Разогреть духовку до 180 градусов. Налить воду в пароварку или кастрюлю с подходящим для приготовления на пару ситом и довести до кипения. Положить бумагу для выпечки на противень. Разделить брокколи на крупные соцветия одинакового размера. Положить в пароварку и закрыть крышкой.

### Шаг 2

Готовить на пару 6 минут. Приготовленную на пару брокколи положить в блендер, добавить чеснок, сливки, 30 мл натурально сваренного соевого соуса, тертый пармезан и 40 г кедровых орехов. Смешивать в течение одной минуты до получения однородной массы.

### Шаг 3

В отдельной миске смешать мед с 50 мл соевого соуса, томатной пастой и маслом. Затем положить в нее нут без жидкости и вымешать его в соусе. Выложить нут на подготовленный противень и обжаривать его в духовке 20 минут. Вынуть из духовки и слегка охладить.

### Шаг 4

Вскипятить воду в большой кастрюле, подсолить и сварить в ней спагетти с до состояния «аль денте». Слить воду из спагетти в отдельную посуду, оставив 100 мл для дальнейшего использования. Спагетти выложить на большую

сковороду, добавить в них отлитую воду и соус. Перемешивать на среднем огне в течение одной минуты до готовности. Выложить спагетти на четыре тарелки и добавить обжаренный нут.