



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **30 perc**



**Rákóczi Feri**

## HÁZI PESTOS CUKKINI-SPAGETTI

Két szuper dolog kerül ma terítékre! Az egyik az olaszok szuperszónikus titkosfegyvere a pesto, kicsit magyarosítva. A másik az olaszok szuperszónikus titkosfegyvere a spagetti, fogyókúrára hangolva. Az íz viszont magáért beszél, ráadásul a hűtőben sokáig eláll egy befőttesüvegben, ha leöntöd olajjal.

### HOZZÁVALÓK A PESTOHOZ

1 marék dió  
50 g parmezán  
2 gerezd fokhagyma

1 csokor petrezselyem  
1 dl olívaolaj  
1 csipet nagy szemű só

### HOZZÁVALÓK

10 szem

oktélparadicsom felezve  
3 db cukkini  
300 g rák, ha szereted  
3 evőkanál evőkanál a házi pestodból

50 g parmezán  
1 kevés olívaolaj

### ALLERGÉNEK

laktóz  
Garnélarák

- 1 A pesto összes hozzávalóját tedd egy konyhai aprítóba, de először csak kevés olajat adj hozzá. Turmixold össze, ha szükséges akkor önts még az olajból
- 2 Egy zöldség spirálozón tekerd át a cukkiniket. Pár ezer forintért beszerezhető, hasznos kis jószág. Ha nincs, akkor nagy lyukú reszelővel is dolgozhatsz. Forró, sós vízben főzd egy percig, majd öblítsd le jéghideg vízzel, így nem lesz túl puha.
- 3 Forróíts fel egy serpenyőt, kevés olajon süsd a megtisztított rákokat addig, míg nem lesz piros a színük. Szedd ki, mehet rá a paradicsom, majd kettő perc múlva 3 nagy kanál pestó. Kicsit kavard össze és add hozzá a „spagettit”. Óvatosan - hogy ne törjenek a szálak - forgasd össze, jöhet rá a rák vagy a reszelt parmezán.
- 4 Típek:
- 5 Ha hosszú futás előtti napon eszed, akkor mehet a rendes tészta, szükség lesz a szénhidrátra.
- 6 Az olaszok soha nem raknak sajtot olyan ételre, melyben hal, vagy tengeri herkentyű van. Nyugodtan csalj



Töltse le további receptjeinket  
az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!

