

# Casarecce, pesto ze szparagów i pomidory

Czas ogółem **25 min** 10 min Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)  
**3.460 kJ / 827 kcal**

Tłuszcz: **44 g** Białko: **32 g**  
Węglowodany: **77 g**

## SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

### Makaron:

**180 g** makaronu casarecce

### Pesto:

**300 g** zielonych szparagów  
**30 g** parmezanu, startego  
**40 g** płatków migdałów,  
prażonych

**1 garść** świeżych liści bazylii

**2 łyżki** świeżych liści mięty

**1** ząbek czosnku

**3 łyżki** oliwy z oliwek

**2 łyżeczki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

**2 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman

**0,5 łyżeczki** świeżo zmielonego  
czarnego pieprzu

### Dodatkowo:

**120 g** pomidorków  
koktajlowych,  
przekrojonych na pół  
**15 g** parmezanu, startego  
**20 g** płatków migdałów,  
prażonych

**1 łyżeczka** startej skórki z cytryny  
kilka świeżych liści bazylii  
kilka świeżych liści mięty

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

**180 g** makaronu casarecce

Ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź, zachowując 50 ml wody po gotowaniu. Przełóż makaron z powrotem do garnka i trzymaj w ciepłe.

### Krok 2

**300 g** zielonych szparagów - **30 g** parmezanu, startego - **40 g** płatków migdałów, prażonych - **1 garść** świeżych liści bazylii - **2 łyżki** świeżych liści mięty - **1** ząbek czosnku - **3 łyżki** oliwy z oliwek - **2 łyżeczki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **2 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku

Cytrynowym Kikkoman - **0,5 łyżeczki** świeżo zmielonego czarnego pieprzu  
Usuń zdrewniałe końcówki szparagów. Gotuj szparagi przez 3-4 minuty, aż zmiękną, ale pozostaną chrupkie. Odcedź i ostudź w misce z zimną wodą. Pokrój szparagi na kawałki (główki odłóż na później do dekoracji) i umieść w naczyniu żaroodpornym. Dodaj parmezan, migdały, bazylię, mięte, czosnek, oliwę z oliwek, Olej sezamowy Kikkoman, Cytrusowy sos Ponzu Kikkoman i pieprz. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji, w razie potrzeby dodając trochę wody pozostałej po gotowaniu makaronu.

### Krok 3

**120 g** pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół - **15 g** parmezanu, startego - **20 g** płatków migdałów, prażonych - **1 łyżeczka** startej skórki z cytryny - kilka świeżych listków bazylii - kilka świeżych listków mięty  
Wymieszaj makaron z pesto i przełóż na talerz. Na

wierzchu ułóż główki szparagów i pomidorki  
koktajlowe. Posyp parmezanem, płatkami  
migdałowymi, skórką z cytryny, bazylią i miętą.