

Penne cu fenicul si spanac

Penne cu fenicul si spanac

Ingrediente :

350 g penne, 2 radacini fenicul, 1 ceapa mijlocie, 1 catel usturoi, 3 linguri ulei de nuca, 4 linguri smintina, coaja de la o jumatate de lamiie, 200 g spanac, o mina de miez de nuca, o mina parmezan ras

Preparare :

Se incinge uleiul si se toaca fin usturoiul si ceapa. Se prajesc amindoua citeva minute, la foc potrivit. Se spala radacinile de fenicul si se taie cuburi mici. Se adauga la ceapa si se lasa sa se prajeasca la foc mic, intorcindu-se periodic. Cind feniculul este moale, dar nu a prins inca culoare, se adauga spanacul spalat (daca este congelat, se lasa in prealabil sa se decongeleze si se stoarce bine). Se fierb pastele si se strecoara. Se adauga la legume si se amesteca cu grija. Se adauga smintina si citeva linguri de apa. Se presara coaja de lamiie, se adauga nucile sfarimate, sare si piper dupa gust. Se mai lasa citeva minute, se amesteca bine si se serveste, presarat cu parmezan.