

#ЯWORLDCLASS ОСЕНЬ 2020

World Class

Ирина Горбачева

Одна из самых значимых актрис нашего времени – о виртуальности и важности реального общения, фитнесе и здоровом образе жизни, местах силы и путешествиях, мечтах и творческих планах, а также о любви – к работе и не только





Тальятелле из спельты с соусом из белых грибов, спаржей, молодым чесноком и трюфельным маслом от SHA Wellness Clinic (Аликанте, Испания)

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ДЛЯ ТАЛЬЯТЕЛЛЕ ИЗ СПЕЛТЫ
280 г белой муки из спельты
20 г цельнозерновой муки из спельты
Вода

ДЛЯ СОУСА ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ
300 г свежих белых грибов
150 г лука
75 г молодого чеснока
100 г спаржи
200 мл соевых сливок
50 мл оливкового масла холодного отжима
Нерафинированная соль

ДРУГИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ
5 мл трюфельного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

ТАЛЬЯТЕЛЛЕ ИЗ СПЕЛТЫ
Просейте два вида муки сквозь сито в стальную миску, понемногу добавляйте воду и вымешивайте, пока не получится однородное плотное тесто. Раскатайте пасту при помощи скалки в пласт толщиной 1 мм, разрежьте тальятелле при помощи ножа для пасты или машинки для пасты и разложите на подносе.

СОУС ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ
Вымойте грибы в большом количестве воды, разрежьте их на кусочки по ½ см и отложите. Лук очистите и мелко нарежьте. С молодого чеснока снимите верхний слой и удалите самую зеленую часть; порежьте тонкими ломтиками. У спаржи срежьте самую толстую часть стебля, остальное порежьте тонкими ломтиками. Обжарьте лук на оливковом масле до золотистого цвета, добавьте спаржу, чеснок, посолите и обжаривайте еще 2 мин. Затем добавьте грибы и обжаривайте еще 2 мин. В конце добавьте соевые сливки, перец и соль, прокипятите 1 мин на слабом огне и снимите с плиты.

ПОДАЧА

Отварите пасту в большой кастрюле (4 мин после закипания воды), откиньте на дуршлаг и перемешайте с предварительно разогретым соусом. Добавьте трюфельное масло и подавайте в глубокой тарелке.