

Классическое итальянское блюдо паста с морепродуктами – это не только невероятно вкусно, но и очень полезно. В нем находится большое количество витаминов и йода, которого очень не хватает жителям больших городов. В креветках и мидиях содержится таурин – вещество, нормализующее кровяное давление. Одним из самых весомых преимуществ морепродуктов является их натуральность.



Ведь очень трудно узнать правду о том, что содержится в сосисках или даже обычном куске свинины. Бумага, [внутренняя отделка коттеджа](#) или хвосты мышек могут запросто попасть в палку колбасы, но об этом не напишут на этикетке. Зато в том, что жители океанов и морей натуральны можно быть уверенным на все сто.

Готовим пасту с креветками и мидиями

Паста с морепродуктами готовится очень просто. Вам понадобится:

- креветки – 500 г замороженных;
- мидии – 500 г;
- спагетти (или другие любимые макаронные изделия) – полпачки;
- сливки или сметана – 200 г;
- чеснок – 2 зубчика;
- твердый сыр – 150 г;
- орегано и другие итальянские специи;
- соль по вкусу.

Для начала залейте кипятком креветки и мидии, для того чтобы они разморозились. Поставьте вариться макаронные изделия. Затем на оливковом масле поджарьте измельченный чеснок. Делайте это на слабом огне, чтобы от брызгав масла не пострадала [внутренняя отделка кирпичного дома](#) . Через 30 секунд на сковороду добавьте морепродукты. Обжарьте их в течение 5 минут. Из мидий должна полностью выпариться жидкость, а креветки стать слегка золотистого цвета.

После этого добавьте на сковороду сливки или сметану. Перемешайте. Когда закипит, отправьте к другим ингредиентам натертый на терке сыр. Перемешайте, добавьте специи и ждите, пока сыр расплавится. После этого выключайте и смешивайте со спагетти.