

Bean and basil pasta ပင်စိမ်းနှင့် ပဲထောပတ်၊ ပါစတာ ဆလပ်



Three Good Spoons
stir it in - share it out

Published on vegiesmugglers.com.au, this sauce can be made ahead and kept in the fridge, served hot or cold.

Method

- Cook pasta for 8-10 minutes until tender. Steam beans over the pasta water for 3 minutes until tender.
- Scoop out 1/2 cup of water from the pasta pot and then drain the pasta.
- Place basil, nuts and garlic in the bowl of a stick blender or mini processor and blend. Add half the olive oil and blend again. Or use a mortar and pestle.
- Add butter beans to the paste and blend until smooth.
- Add rest of the olive oil and half the lemon juice, plus all the vinegar and salt and pepper. Mix and taste. Add a little more of the pasta water if you want it more runny.
- Mix through the pasta with the cherry tomatoes, cheese, green beans and top with nuts.

နည်းလမ်း

- ပါစတာကို ၈ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်အထိ နူးညံ့အောင်ပြုတ်ပါ။ ပဲထီးကို ပါစတာပြုတ်နေ စဉ် အပေါ်တွင်တင်၍ ၃ မိနစ်ခန့်ပေါင်းနိုင်၏။ ပါစတာများကျက်ပါကဆယ်၍ အရေများကို ခွက်တစ်ဝက်ခန့်ချန်ထားပြီး ကျန်ရေများကိုသွန်ပစ်ပါ။
- သစ်ကြားသီး၊ ပင်စိမ်းရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူများကို ပန်းကန်လုံးထဲထည့်၍ လက်ဖြင့် ကိုင်ရသောကြိတ်စက်ဖြင့် မွှေပါ။ သံလွင်ဆီတစ်ဝက်ခန့်ထည့်၍ ရောနှောလိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် ကြိတ်ဆုံကိုလဲ အသုံးပြုနိုင်၏။
- ပဲထောပတ်ကိုရောထည့်ပြီး ချောမွတ်အောင် ကြိတ်ချေပါ။ ကျန်ရှိနေသောဆီတစ် ဝက်နှင့် သံပုယိုရေများကို ရောထည့်ပါ။ ရှာလကာရည်၊ ဆားနှင့် ငရုပ်ကောင်းမှုန့် များပါထည့်ပါ။ ယခင်ချန်ထားသော ပါစတာချက်ထားသော အရေခွက်တစ်ဝက်ကို ရောပါ။ (ပျစ်ပျစ်ကြီး ဖြစ်မနေအောင်)
- ပြင်ဆင်ထားသောအနှစ်များကို ပူနွေးသောပါစတာထဲသို့ လောင်းသည့်ပါ။ တည်ခင်းကျွေးသောအခါ အပေါ်တွင်ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ပဲထီးများကို အပေါ်တွင် တင်ပေးပါ။ ချက်ချင်းသုံးဆောင်ပါ။ လူကြီး ၂ ယောက် ကလေး ၂ ယောက်စား

- Prep 15 mins/Cook 10 mins
- ပြင်ဆင်ချိန် 15 မိနစ် / ချက်ချိန် - 10 မိနစ်

Ingredients

- 1 bunch green beans, sliced
- 1 bunch basil leaves
- 3 tbsp pine nuts or almonds
- 1 garlic clove
- 1/3 cup olive oil
- 400 gm can butter beans, drained and rinsed
- juice of half a lemon
- 1 tbsp apple vinegar
- 1 handful, cherry tomatoes, halved
- 1/4 cup parmesan cheese, grated

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဗိုလ်စားပဲ - ၁ စည်း
- ပင်စိမ်းရွက် - ၁ စည်း (၁ ခွက်)
- သစ်ကြားသီး - တေးပွဲတင်စွန်း ၃ စွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁ တက် (အခွံခွာ)
- သံလွင်ဆီပုလင်းအစိမ်းရောင် - $\frac{1}{3}$ ခွက်

နိုင်ငံ၏။

- ပဲထောပတ် (သံဗူး) -
၄၀၀ ဂရမ် (အရေသွန်ပစ်)
- သံပုယိုသီးတစ်ဝက် -
အရေညှစ်
- ပန်းသီးရှာလကာရည်-
စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- ချယ်ရီခရမ်းချဉ်သီး -
လက်တစ်ဆုပ် (၂
ပိုင်းပိုင်း)
- ပါမီစန့်ချိစ် - $\frac{1}{4}$ ခွက် (ခြစ်)
-