Паста с индейкой, луком порей и песто в сливочном соусе

v1.0 | написан, не готовился

Ужин на двоих-трёх, насыщенный, с ярким травянистым вкусом песто и мягкой сливочной текстурой.

ВРЕМЯ
~25 минут
из них 10 — маринование индейки, 12 — вода закипает, руки свободны

ВЫХОД
~1,4 кг готового блюда
4 порции по 350 г

Список покупок

Мясо

- Бедро индейки (мякоть без кости и кожи) — **400 г**. Резать кубиками **1,5–2 см**. Грудинка даст меньше вкуса и быстрее сухнет; бедро мягче и жирнее.

Овощи

- Лук порей — **1 крупный стебель (~180 г)**. Только белый и светло-зелёный участок, тёмно-зелёные листья — в запас/бульон. Нарезать полукольцами **5–7 мм**, промыть: песок прятается между слоями.

Бакалея

- Паста короткая (фузилли / пенье / фарфалле) — **280 г** сухой. Короткая форма лучше собирает густой соус.
- Песто готовое (банка) — **80 г (≈4 ч. л.)**. Брать классическое: базилик, кедровые, пармезан, оливковое масло. Не брать «песто с тонусом» / с томатами / без орехов.
- Сливки 20% — **150 мл**.

Специи и прочее (скорее всего есть дома)

- Французские травы (сушёные) — **½ ч. л.** (тимьян, розмарин, оригано, майоран).
- Уксус винный или яблочный — **1 ч. л.** (на маринад).
- Масло растительное (для обжарки) — **1 ст. л.**
- Соль — **~7 г в блюдо + 1 ст. л. на литр воды для пасты (4 л)**. Паста поглотит ~6 г, остальное уйдёт в слив. Итого в тарелке ~13 г на всё блюдо.
- Перец чёрный молотый — по вкусу в конце.
- Пармезан — **30 г** (на тарелку, тереть крупно).

Посуда

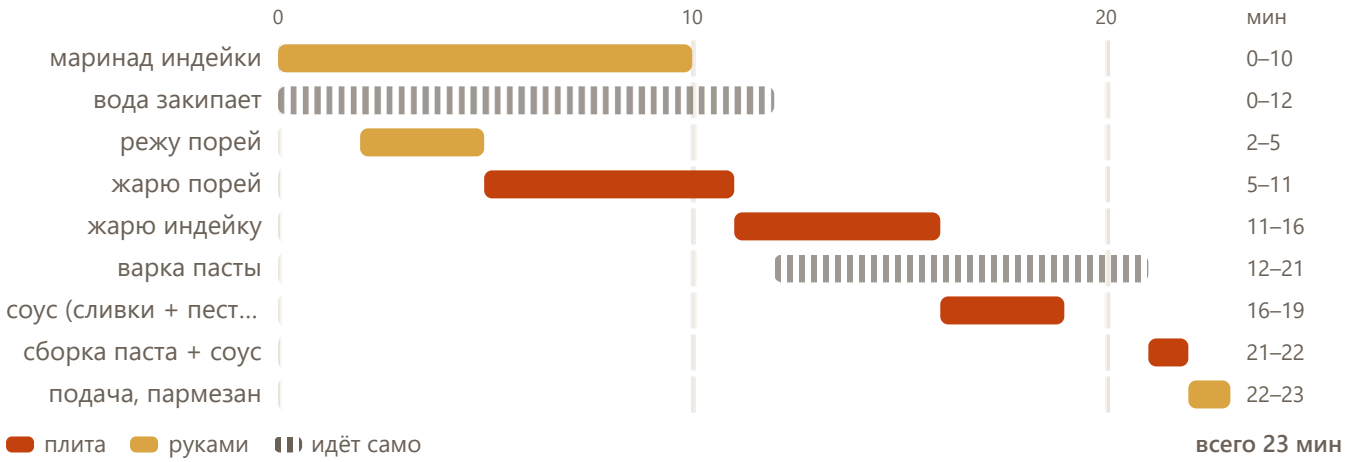
- Сковорода глубокая 28–30 см с высокими бортами (соус + паста) или салто-сковорода.
- Кастрюля для пасты 4–5 л.
- Дуршлаг.

Ход приготовления

1. **Маринад.** Индейку (**400 г**, кубики 1,5–2 см) положить в миску, засыпать французскими травами (**½ ч. л.**), соль (**щепотка, ~2 г**), уксус (**1 ч. л.**), перемешать. Оставить **10 минут** при комнатной температуре.
2. **Вода под пасту.** Поставить кастрюлю **4 л воды**, посолить (**1 ст. л. на литр**), довести до кипения.

3. **Лук.** На сковороде разогреть масло (**1 ст. л.**) на среднем огне. Положить порей (**1 стебель, полукольца 5–7 мм**), слегка посолить (щепотка), жарить **5–6 минут** до мягкости и лёгкой золотистости, помешивая. Не давать подгорать.
4. **Индейка.** Убрать порей на борты сковороды или на тарелку. На том же масле обжарить индейку **4–5 минут** до румяной корки со всех сторон. Внутренность может остаться слегка сырой — доведётся в соусе. Вернуть порей к мясу.
5. **Паста.** Закинуть пасту (**280 г**) в кипящую воду. Варить **на 1 минуту меньше**, чем на пачке (al dente). Перед сливом отобрать **½ чашки воды от пасты**.
6. **Соус.** На сковороде к мясу и порею влить сливки (**150 мл**), добавить песто (**80 г**), **2–3 ст. л. воды от пасты**. Перемешать, довести до легкого пузырения. Варить **2–3 минуты** до сгущения — соус должен накрывать ложку.
7. **Сборка.** Переложить пасту на сковороду к соусу. Перемешать **1 минуту**, чтобы паста обмоталась соусом. Если густо — досыпать воду от пасты.
8. **Подача.** Разложить по тарелкам. Сверху пармезан (**30 г**), перец чёрный.

Тайминг



Окна параллельности: пока индейка маринуется (10 мин) — вода на огне, порей режется. Пока паста варится (8–10 мин) — делается соус на сковороде.

Этап	Длится	Таймер
Маринование индейки	10 мин	**да**
Вода закипает	10–12 мин	по виду
Резать порей	3 мин	нет
Обжарка порея	6 мин	по виду
Обжарка индейки	5 мин	по виду
Варка пасты	по пачке –1 мин	**да**
Соус (сливки + песто)	3 мин	по виду
Сборка паста + соус	1 мин	нет

Таймер нужен дважды: на маринад (10 мин) и на пасту. Всё остальное — по виду.

Особые моменты

Шаг 1 — маринад не пропускать. Уксус и соль начинают размягчать волокна бедра ещё до сковороды; 5–10 минут дают заметно более нежное мясо. Дольше 15 минут не держать — начнёт «готовиться» в

кислоте.

Шаг 3 — порей только на среднем огне. На сильном мгновенно подгорает и даёт горечь. Он должен стать мягким, сладостным, слегка карамелизированным — это вкусовая база соуса.

Шаг 4 — индейку не пережаривать на этапе обжарки. Корка нужна для вкуса (реакция Майяра), внутри мясо доведётся в горячем соусе 2–3 минуты. Если довести до конца на сухой сковороде — станет сухим.

Шаг 5 — вода от пасты — это эмульгатор. Крахмал из воды связывает сливки и песто в гладкий соус, который держится на пасте, а не стекает на дно тарелки. Всегда отбирать перед сливом.

Шаг 6 — песто не кипятить. Базилик в песто теряет аромат и зеленый цвет при долгой варке. Вливаем в горячие сливки, прогреваем 2–3 минуты — достаточно.

Шаг 7 — паста в соусе, а не соус на пасте. Перемешивание на огне 1 минуту даёт эмульсию: крахмал пасты + сливки + масло из песто = соус, который «клеится» к каждой спирали. Просто налить сверху — не то.

Шаг 8 — пармезан только в тарелке. В сковороде он может сгуститься в комки. Свежетертый на горячее — правильная текстура.

Варианты и замены

- **Без сливок** — заменить на 100 мл пасты + 50 г твёрдого сыра, втёртого в воду от пасты до пасты. Получится легче, но соус менее устойчивый.
- **Вегетарианский** — убрать индейку, добавить 200 г грибов (шампиньоны или шиитаке), обжарить до выпаривания влаги вместе с пореем.
- **Острее** — чили хлопья в маринад или в соус.
- **Зелёный лук вместо порея** — даст другой, островее вкус, порей даёт сладость.
- **Свое песто** — см. reasoning. Готовое даёт стабильный результат, своё — ярче, но требует качественного базилика и кедровых.
- **Чем не заменять:** спагетти (соус будет стекать), сливки 10% (соус не сгустится, разделится), песто на арахисе/подсолнечнике (другой вкусовой профиль).

Хранение и разогрев

- **Хранить до 2 суток** в герметичной емкости. Соус на сливках и песто может чуть разделиться — это нормально.
- **Разогревать на сковороде** с 1–2 ст. л. воды или молока, помешивая, до единообразия. Микроволновка даёт разделившийся соус и переваренную пасту.
- **Пасту не переваривать при разогреве** — она уже al dente, ей нужно только прогреться в соусе.

КБЖУ и микронутриенты

Готового блюда ~**1379 г**.

Кто ест	Порция	Хватит на
Мужчина, 35–45 лет, 75 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**350 г**	3,9 порций
Женщина, 30–40 лет, 50–60 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**280 г**	4,9 порций

Нутриент	На 100 г	Мужчина, 350 г	Женщина, 280 г
Калорийность	179,9 ккал	**630 ккал** (27%)	**504 ккал** (28%)

Нутриент	На 100 г	Мужчина, 350 г	Женщина, 280 г
БЖУ + клетчатка			
Белки	9,9 г	34,6 г (43%)	27,7 г (44%)
Жиры	7,74 г	27,1 г (35%)	21,7 г (36%)
Углеводы	17,24 г	60,3 г (19%)	48,3 г (19%)
Клетчатка	0,99 г	3,4 г (11%)	2,8 г (9%)
Витамины и минералы			
Витамин C	2,65 мг	9,3 мг (9%)	7,4 мг (7%)
Витамин A	62,99 мкг	220,5 мкг (24%)	176,4 мкг (22%)
Витамин D	0,21 мкг	0,7 мкг (5%)	0,6 мкг (4%)
Витамин B12	0,31 мкг	1,1 мкг (36%)	0,9 мкг (29%)
Фолаты (B9)	15,02 мкг	52,6 мкг (13%)	42,1 мкг (11%)
Кальций	62,67 мг	219,4 мг (22%)	175,5 мг (18%)
Железо	1,11 мг	3,9 мг (39%)	3,1 мг (17%)
Магний	21,73 мг	76,1 мг (18%)	60,8 мг (14%)
Калий	156,35 мг	547,2 мг (16%)	437,8 мг (13%)
Цинк	1,09 мг	3,8 мг (32%)	3 мг (25%)
Вода и соль			
Вода	62 мл	217 мл (9%)	174 мл (9%)
Соль (натрий)	1,19 г	4,1 г (80%)	3,3 г (64%)

В скобках — доля суточной нормы, которую закрывает одна порция. Исключение — соль: у неё показана доля **предела**, 5 г в сутки по рекомендации ВОЗ. Её надо не добирать, а не превышать. Нормы нутриентов — МР 2.3.1.0253-21 (Роспотребнадзор, 2021), I группа физической активности. Предел соли — рекомендация ВОЗ, норма воды — EFSA: это другие источники, и это разные по смыслу величины.

▾ Заметки к расчёту

- **Соль: 5 г в сутки — это потолок, а не потребность.** Натрий нужен организму, и потребность есть: по МР 2.3.1.0253-21 это 1300 мг натрия (около 3,3 г соли), а физиологический минимум ещё ниже, 200–500 мг. Но недобор соли в обычном питании почти не встречается, а перебор встречается повсеместно: типичное потребление 9–12 г соли в сутки, вдвое выше рекомендации ВОЗ «меньше 5 г». Поэтому показана доля предела: у этой строки **чем меньше процент, тем лучше**, в отличие от всех остальных.
- **Вода: 2,5 л мужчине и 2,0 л женщине — это вся вода за сутки**, включая ту, что приходит с едой, а не только выпитая.
- Значения справочные, разброс по продуктам 10–20%, по микронутриентам больше.
- Учтено, что съедается не всё купленное: кости, кожа, снятый жир и выброшенные варёные овощи посчитаны частично или не считаются.
- Водорастворимые витамины, ушедшие из выброшенных овощей в бульон, не учтены — реальные витамин C и фолаты немного выше расчётных.
- Масса готового блюда не равна сумме покупок: часть жидкости выкипает, а сухая лапша при варке набирает воду.

- Соль посчитана по дозировке из состава; натрий самих продуктов тоже учтён. Досол в тарелке, понятно, не считается.
- Вода: сложена вода продуктов по той доле, что доходит до тарелки, минус выпаренное при готовке. Напитки к еде не в счёт.
- Нормы заданы по полу, возрасту и активности, а не на килограмм массы: поправка на вес не вводилась.

Независимые ревью рецепта: шеф-повар · пищевой технолог · врач · диетолог · тренер. Авторы читали только рецепт и журнал готовок.