



Κατηγορίες Συνταγών / Ζυμαρικά

# Λιγκουίνι με τσουκνίδα και φέτα

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος  
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 400 γρ. λιγκουίνι
- 1-2 ματσάκια τσουκνίδες
- 200-300 γρ. φέτα
- ελαιόλαδο
- 30 γρ. αμύγδαλα
- 1 σκ. σκόρδο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

617 Θερμίδες (kcal)	22.4 Λιπαρά (γρ.)	11.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	70.0 Υδατ/κες (γρ.)
31%	32%	56%	27%

5.0 Σάκχαρα (γρ.)	24.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.6 Φυτικές Ινες (γρ.)	2.1 Αλάτι (γρ.)
6%	48%	30%	35%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Βράζουμε τα ζυμαρικά σε μία κατσαρόλα με αλατισμένο νερό σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- 2 λεπτά πριν να είναι έτοιμα ρίχνουμε μέσα τις τσουκνίδες, αφού τις έχουμε ξεπλύνει καλά έχουμε αφαιρέσει τα χοντρά κοτσάνια τους, και τα έχουμε κόψει στα 2.
- Βράζουμε για 2 λεπτά και σουρώνουμε. Κρατάμε λίγο από το νερό στην άκρη.
- Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε τα αμύγδαλα που τα έχουμε κάνει τρίμμα μαζί με το σκόρδο στο μούλτι σε μέτρια φωτιά.
- Προσθέτουμε τα ζυμαρικά με τις τσουκνίδες, τη φέτα σε κομμάτια και διορθώνουμε με αλάτι, πιπέρι και λίγο ζωμό από το βράσιμο αν χρειάζεται. Μαγειρεύουμε για 2 λεπτά και αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά.
- Προσθέτουμε λίγο φρέσκο ελαιόλαδο και σερβίρουμε.

## Tip

Στο τέλος του χειμώνα και στις αρχές της άνοιξης τσιμπάνε πολύ λιγότερο και είναι πιο τρυφερές! Δεν είναι πιάτο για το καλοκαίρι!