ЛАЙТ-МЕНЮ



В кипящую подсоленную воду положите пасту и варите 8 минут до состояния полуготовности. Слейте воду, оставив в стакане 100 мл жидкости.



Перец и лук порежьте мелким кубиком, чеснок порубите, вяленые томаты и анчоусы порежьте произвольно на небольшие кусочки.



Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Поместите на сковороду чеснок, лук, анчоусы и перец. Обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Добавьте на сковороду мидии, вяленые томаты и каперсы. Пасту переложите на сковороду и влейте жидкость, в которой варилась паста. Добавьте устричный соус и орегано к ингредиентам на сковороде, перемешайте и прогрейте 2-3 минуты.

Количество соли регулируйте по вкусу.



Подавайте готовую пасту с мидиями к столу.