



Spaghetti z brokułami i serem gorgonzola

★★★★★(6)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

319 kcal / 1 porcję (218 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 146.29 kcal 7.31%	Białko 6.69 g 13.38%	Węglowod. 14.12 g 5.23%	Tłuszcze 7.20 g 10.29%	Błonnik 2.14 g 8.56%	GDA 7.31%
--------------------------------------	----------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------	---------------------

Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 50g
- Brokuły - 100g
- Ser gorgonzola - 45g (1 ½ plastr)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 2.5g (¼ łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 2.5g (½ ząbka)
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Brokuły opłucz, rozdziel na różyczki i ugotuj na parze lub w małej ilości osolonej wody, aż będą al dente. Po gotowaniu odcedź dokładnie warzywo i podziel na mniejsze różyczki (o wielkości około 2x2 cm).

KROK 2: Makaron ugotuj al dente (według przepisu na opakowaniu). Odcedź go.

KROK 3: W garnuszku rozgrzej olej, dorzuć przeciśnięty przez praskę czosnek i chwilę podsmaż. Dodaj śmietanę i pokruszoną gorgonzolę, gotuj przez chwilę, aż ser się rozpuści. Sos połącz z małymi kawałkami brokułów.

KROK 4: Makaron wymieszaj z sosem i przełóż na talerz.

*Możesz doprawić solą i pieprzem.

Rada: zielone warzywa gotujemy bez przykrycia, aby zachowały kolor. Jeśli nie dysponujesz świeżym brokułem możesz użyć mrożonego.

Smacznego!

