



Makaron penne z sosem i oliwkami

★★★★★ (5)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

365 kcal / 1 porcję (285 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

127.97 kcal

6.4%



Białko

4.30 g

8.6%



Węglowod.

14.49 g

5.37%



Tłuszcze

6.15 g

8.79%



Błonnik

1.50 g

6%

GDA

6.4%



Składniki

- Makaron pełnoziarnisty penne, surowy - 60g
- Pomidory w puszcze - 120g (1/3 puszki)
- Oliwki czarne marynowane - 25g (10 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 15g (1 1/2 łyżki stołowej)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Parmezan tarty - 8g (łyżka stołowa)
- Oregano - 2g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu).**KROK 2:** Cebulę obierz i pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj posiekaną cebulę, zeszklij. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, chwilę podsmaż, dołącz pomidory. Zmniejsz ogień, duś około 15 minut. Sos możesz doprawić do smaku suszoną bazylią lub oregano.**KROK 3:** Makaron przełóż na talerz lub do miski, polej sosem pomidorowym, dodaj oliwki. Całość posyp parmezanem i oregano, delikatnie wymieszaj.

Smacznego!

