



Makaron penne z sosem, oliwkami i bazylią

★★★★★ (7)



25 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

293 kcal / 1 porcję (259 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

113.29 kcal

5.66%



Białko

4.30 g

8.6%



Węglowod.

13.78 g

5.1%



Tłuszcze

4.79 g

6.84%



Błonnik

1.37 g

5.48%

GDA

5.66%



Składniki

- Makaron pełnoziarnisty penne, surowy - 50g
- Pomidory w puszcze - 120g (1/3 puszki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Oliwki czarne marynowane - 12.5g (5 sztuk)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Parmezan tarty - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu). Rukolę opłucz i osusz.

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.

KROK 3: Makaron przełóż na talerz, polej sosem pomidorowym, dodaj posiekane listki bazylii i oliwki. Całość posyp parmezanem, delikatnie wymieszaj.

Smacznego!

