



## Makaron z boczniakami

★★★★★ (37)

🕒 30 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

308 kcal / 1 porcję (213 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                |          |             |            |           |        |
|----------------|----------|-------------|------------|-----------|--------|
| 🔥 Kaloryczność | 🥚 Białko | 🍞 Węglowod. | 🥑 Tłuszcze | 🌾 Błonnik | GDA    |
| 144.78 kcal    | 5.82 g   | 13.35 g     | 8.53 g     | 1.69 g    | 7.24 % |
| 7.24%          | 11.64%   | 4.94%       | 12.19%     | 6.76%     |        |



## Składniki

- Bocznik ostrogowaty - 250g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Parmezan tarty - 16g (2 łyżki stołowe)
- Orzeszki pinii - 20g (2 łyżki stołowe)
- Makaron jajeczny tagliatelle surowy - 79g



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Makaron ugotuj w osolonym wrzątku wg przepisu na opakowaniu.

**KROK 2:** Boczniaki opłucz w zimnej wodzie i osusz na papierowym ręczniku. Pokrój na mniejsze kawałki lub pokrusz rękoma.

**KROK 3:** Na rozgrzanej oliwie przesmaż przeciśnięty przez praskę czosnek, dodaj boczniaki i na wolnym ogniu duś aż wyparuje większość płynu, który wypłynie z grzybów. Dopraw szczyptą soli i dwoma dużymi szczyptami czarnego pieprzu, wymieszaj dokładnie.

**KROK 4:** Podawaj z makaronem, posypane startym parmezanem i posiekaną natką pietruszki.

Smacznego!

