



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów
> Makaron z krewetkami i szparagami z czerwonym pesto



Makaron z krewetkami i szparagami z czerwonym pesto

★★★★★ (43)



20 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

437 kcal / 1 porcję (296 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 147.61 kcal 7.38% | Białko 10.17 g 20.34% | Węglowod. 17.24 g 6.39% | Tłuszcze 4.27 g 6.1% | Błonnik 2.35 g 9.4% | GDA 7.38 % |
|---|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 260g
- Krewetki tygrysie mrożone - 300g (20 sztuk)
- Szparagi - 500g (1 ½ garści)
- Pesto czerwone - 50g (5 łyżeczek)
- Parmezan tarty - 16g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Papryczka chili - 5g (¼ sztuki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj w lekko osolonej wodzie zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu.

KROK 1: Mrożone krewetki włóż do miski, zalej letnią wodą i zostaw do rozmrożenia. Następnie natnij lekko nożem wzdłuż tułowia i usuń czarne jelito. Opłucz i dokładnie je osusz. Na patelni, na rozgrzanym oleju podsmaż czosnek oraz pokrojoną papryczkę chili (z usuniętymi pestkami), włóż krewetki i smaż ok. minuty.

KROK 2: Szparagi umyj, odłóż stwardniałe końcówki i pokrój na talarki ok. 1cm grubości. Wrzuć je na patelnię z krewetkami i smaż przez ok. 8 minut.

KROK 3: Natkę pietruszki posiekaj, a parmezan zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Ugotowany makaron odcedź i wrzuć na patelnię. Dodaj czerwone pesto oraz natkę pietruszki, dokładnie wymieszaj i smaż jeszcze przez ok. 2 minuty.

KROK 4: Gotowane danie przełóż na talerz. Podawaj posypane parmezanem.

Smacznego!

