



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Makaron penne z soczewicą w sosie pomidorowym



## Makaron penne z soczewicą w sosie pomidorowym

★★★★★ (52)

🕒 20 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**665 kcal** / 1 porcję (422 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>157.71 kcal</b> 7.89%	🍗 Białko <b>8.89 g</b> 17.78%	📦 Węglowod. <b>28.03 g</b> 10.38%	🍷 Tłuszcze <b>2.09 g</b> 2.99%	🌾 Błonnik <b>3.55 g</b> 14.2%	<b>GDA</b> <b>7.89%</b>
---	-------------------------------------	---	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

### 🍳 Składniki

- Makaron pełnoziarnisty penne, surowy - 200g
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 200g
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 250g (16 2/3 łyżeczki)
- Woda ciepła - 120g (1/2 szklanki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Oregano - 1g (1/2 łyżeczki)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Soczewicę namocz kilka godzin w zimnej wodzie, następnie ugotuj do miękkości i odcedź. Makaron gotuj al dente.

**KROK 2:** Czosnek drobno posiekaj. Cebulę obierz i pokrój w kostkę, podsmaż na rozgrzanej oliwie i po chwili dodaj czosnek.

**KROK 3:** Na patelnię wrzuć ugotowaną soczewicę, dodaj koncentrat pomidorowy, wodę i brązowy cukier. Wszystko dokładnie wymieszaj.

**KROK 4:** Dopraw solą, pieprzem i oregano. Gotuj przez chwilę.

**KROK 5:** Na patelnię dodaj makaron i jeszcze raz wymieszaj. Przełóż na talerz. Możesz podawać z natką pietruszki.

Smacznego!

