



Makaron z sosem pomid. i bakłażanem BG

★★★★★(2)

30 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

288 kcal / 1 porcję (310 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 92.90 kcal 4.65%	Białko 1.36 g 2.72%	Węglowod. 13.52 g 5.01%	Tłuszcze 4.10 g 5.86%	Błonnik 0.80 g 3.2%	GDA 4.65 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Makaron bezglutenowy świderki - 50g (1/3 szklanki)
- Pomidory w puszcze - 120g (1/3 puszki)
- Bakłażan - 120g
- Oliwa z oliwek - 15g (1 1/2 łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu).

KROK 2: Bakłażana umyj, nie obieraj. Pokrój w dość grube plasterki (około 1 cm), a następnie na podłużne prążki. Włóż do miski, posól szczyptą soli, wymieszaj i zostaw na około 20 minut, aby "pozbył" się goryczy.

KROK 3: Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Krótko podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj bakłażana, smaż aż zmięknie i się zarumieni. Ponieważ bakłażan jest dość suchy, możesz podlewać go odrobiną wody z gotującego się makaronu. Po 5 minutach dołącz pomidory i duś potrawę około 10 minut na małym ogniu.

KROK 4: Na patelnię dodaj ugotowany makaron, wymieszaj. Potrawę przełóż na talerz i udekoruj świeżymi listkami bazylii.

Smacznego!

