

Spaghetti z jarmużem, suszonymi pomidorami i pieczarkami w kremowym sosie

★★★★★½ (41)

30 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

560 kcal / 1 porcję (410 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
136.73 kcal	**6.00** g	**17.12** g	**5.50** g	**3.11** g	**6.84** %
6.84%	12%	6.34%	7.86%	12.44%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 300g
- Cebula czerwona - 100g (sztuka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pieczarki - 700g (35 sztuk)
- Pomidor suszony w oleju - 160g (8 plastrów)
- Jarmuż - 100g (20 liści)
- Ser gorgonzola - 40g (1 ⅓ plastra)
- Śmietanka 12% tłuszczu - 100g (12 ½ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Parmezan tarty - 32g (4 łyżki stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Makaron ugotuj w lekko osolonej wodzie.

KROK 2: Pieczarki dokładnie umyj, obierz i pokrój w dość grube talarki. Suszone pomidory odsącz z zalewy i pokrój je w paski.

KROK 3: Jarmuż umyj pod bieżącą wodą, odkrój twarde części, a następnie pokrój.

KROK 4: Na rozgrzany na patelni olej wsyp pokrojoną cebulę. Następnie dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż do momentu ich lekkiego zbrązowienia. Po tym czasie dodaj pieczarki i smaż je aż odparuje woda.

KROK 5: Do usmażonych warzyw dodaj pokrojone suszone pomidory oraz jarmuż. Duś wszystko pod przykryciem przez ok. 10 minut.

KROK 6: W międzyczasie przygotuj sos. Do miseczki wlej śmietankę oraz jogurt naturalny, dopraw pieprzem i wszystko dokładnie wymieszaj. Ser pleśniowy pokrój w drobną kostkę.

KROK 7: Do warzyw na patelni wlej sos i dodaj ser pleśniowy. Mieszaj do momentu całkowitego rozpuszczenia się sera.

KROK 8: Do tak przygotowanego sosu dodaj ugotowny makaron i połącz wszystkie składniki.

KROK 9: Tak przygotowane danie wyłóż na talerz i udekoruj tartym parmezanem.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

