



Sałatka makaronowa z pomidorami

★★★★★ (6)

35 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

401 kcal / 1 porcję (217 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 184.44 kcal 9.22%	Białko 6.17 g 12.34%	Węglowod. 21.33 g 7.9%	Tłuszcze 8.48 g 12.11%	Błonnik 2.31 g 9.24%	GDA 9.22 %
---	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Makaron pełnoziarnisty penne, surowy - 210g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula czerwona - 70g (2/3 sztuki)
- Pomidory w puszcze - 400g (puszka)
- Szpinak świeży - 60g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy nerkowca - 70g
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente, według przepisu na opakowaniu. Oddcedź i przełóż do miski.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej, dodaj posiekaną cebulę i lekko ją podsmaż. Następnie dodaj czosnek, pomidory z puszki, wodę i zagotuj całość. Zmniejsz ogień i dalej gotuj ok. 15 minut na wolnym ogniu.

KROK 3: Orzechy nerkowca, wodę, oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz zmiksuj na gładką, jednolitą masę. Dodaj do makaronu, dorzuć szpinak, bazylie i przygotowany sos pomidorowy. Całość dokładnie wymieszaj.

Smacznego!

