



## Makaron z krewetkami i szparagami z czerwonym pesto

★★★★★ (45)

20 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**437 kcal** / 1 porcję (296 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 260g
- Krewetki tygrysie mrożone - 300g (20 sztuk)
- Szparagi - 500g (1 1/3 garści)
- Pesto czerwone - 50g (5 łyżeczek)
- Parmezan tarty - 16g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Papryczka chili - 5g (1/4 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 przetóż na talerz. Podawaj posypane parmezanem.

Smacznego!

