



Spaghetti z brokułami i serem gorgonzola

★★★★★(6)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

319 kcal / 1 porcję (218 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
146.29 kcal
7.31%

Białko
6.69 g
13.38%

Węglowod.
14.12 g
5.23%

Tłuszcze
7.20 g
10.29%

Błonnik
2.14 g
8.56%

GDA
7.31 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 50g
- Brokuły - 100g
- Ser gorgonzola - 45g (1 ½ plastra)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 2.5g (¼ łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 2.5g (½ ząbka)
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Brokuły opłucz, rozdziel na różyczki i ugotuj na parze lub w małej ilości osolonej wody, aż będą al dente. Po gotowaniu odcedź dokładnie warzywo i podziel na mniejsze różyczki (o wielkości około 2x2 cm).

KROK 2: Makaron ugotuj al dente (według przepisu na opakowaniu). Odcedź go.

KROK 3: W garnuszku rozgrzej olej, dorzuć przeciśnięty przez praskę czosnek i chwilę podsmaż. Dodaj śmietaną i pokruszoną gorgonzolę, gotuj przez chwilę, aż ser się rozpuści. Sos połącz z małymi kawałkami brokułów.

KROK 4: Makaron wymieszaj z sosem i przełóż na talerz.

*Możesz doprawić solą i pieprzem.

Rada: zielone warzywa gotujemy bez przykrycia, aby zachowały kolor. Jeśli nie dysponujesz świeżym brokułem możesz użyć mrożonego.

Smacznego!

