



Spaghetti z łososiem i kaparami

★★★★★ (10)

25 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

359 kcal / 1 porcję (234 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 153.93 kcal 7.7%	Białko 8.83 g 17.66%	Węglowod. 13.46 g 4.99%	Tłuszcze 7.14 g 10.2%	Błonnik 1.37 g 5.48%	GDA 7.7 %
--	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 50g
- Łosoś świeży, stek - 80g
- Kapary - 10g (łyżka stołowa)
- Oliwa z oliwek - 7.5g (2/3 łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 3g (1/2 ząbka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Koperek siekany - 4g (1/2 łyżki stołowej)
- Pieprz czarny - 0.5g (1/2 szczypty)

Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: W międzyczasie upiecz łososa w piekarniku: skrop odrobiną soku z cytryny i przyprósz solą, zawiń w folię i piecz 15 minut w temp. 180°C. Po upieczeniu przestudź i podziel łososa na małe kawałki. Możesz go również grillować na elektrycznym grillu lub specjalnej patelni.

KROK 3: Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, podsmaż posiekany czosnek i po chwili dorzuć łososa i kapary. Całość chwilę podsmaż. Dodaj jogurt naturalny i zredukuj sos.

KROK 4: Makaron wmieszaj z sosem, udekoruj koperkiem i świeżo mielonym pieprzem.

Smacznego!

