



Makaron z sosem pomid. i bakłażanem BG

★★★★★(1)



30 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

288 kcal / 1 porcję (310 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 92.90 kcal 4.65% | Białko 1.36 g 2.72% | Węglowod. 13.52 g 5.01% | Tłuszcze 4.10 g 5.86% | Błonnik 0.80 g 3.2% | GDA 4.65 % |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Makaron bezglutenowy świderki - 50g (1/3 szklanki)
- Pomidory w puszcze - 120g (1/3 puszki)
- Bakłażan - 120g
- Oliwa z oliwek - 15g (1 1/2 łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)



Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: Bakłażana umyj, nie obieraj. Pokrój w dość grube plastry (około 1 cm), a następnie na podłużne prążki. Włóż do miski, posól szczyptą soli, wymieszaj i zostaw na około 20 minut, aby "pozbył" się gorzkości.

KROK 3: Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Krótco podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj bakłażana, smaż aż zmięknie i się zarumieni. Ponieważ bakłażan jest dość suchy, możesz podlewać go odrobiną wody z gotującego się makaronu. Po 5 minutach dołącz pomidory i duś potrawę około 10 minut na małym ogniu.

KROK 4: Na patelnię dodaj ugotowany makaron, wymieszaj. Potrawę przełóż na talerz i udekoruj świeżymi listkami bazylii.

Smacznego!

