



Bezglutenowy makaron z krewetkami

★★★★★(2)

20 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

493 kcal / 1 porcję (242 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 203.55 kcal 10.18%	Białko 9.45 g 18.9%	Węglowod. 21.28 g 7.88%	Tłuszcze 10.13 g 14.47%	Błonnik 2.18 g 8.72%	GDA 10.18 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Krewetki tygrysie mrożone - 150g (10 sztuk)
- Makaron bezglutenowy świderki - 80g
- Jarmuż - 60g (12 liści)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Papryczka chili - 40g (2 sztuki)
- Pomidor suszony w oleju - 120g (6 plastrów)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Krewetki rozmroź, opłucz, osuszysz i oderwij ogonki. Makaron ugotuj al dente według wskazówek producenta na opakowaniu.

KROK 2: Na małej patelni rozgrzej łyżkę oliwy, włóż liście jarmużu, który uprzednio wrzuc na wrzątek i gotuj 2 minuty. Smaż około 1-2 minuty bez mieszania. Odstaw i wysuź.

KROK 3: Na większej patelni rozgrzej dwie łyżki, dodaj pokrojony na plasterki czosnek i zeszklij go. Dodaj krewetki i smaź przez 2 minuty, przewróć na drugą stronę i smaź przez minutę (*krewetki surowe, które nie były blanszowane należy smażyć troszkę dłużej*).

KROK 4: Dopraw solą morską, dodaj ziarna pieprzu rozgniecione na desce (np. wypukłą stroną łyżki) oraz pokrojone suszone pomidory, smaź jeszcze przez 1-2 minuty.

KROK 5: Dodaj makaron i chwilę razem podsmaż. Dodaj liście jarmużu. Wymieszaj. Przełóż na talerze. Dowolnie udekoruj.

Smacznego!

