

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#)> [Spaghetti z jarmużem, suszonymi pomidorami i pieczarkami w kremowym sosie](#)

## Spaghetti z jarmużem, suszonymi pomidorami i pieczarkami w kremowym sosie

★★★★★ (39)



30 minut



4 osoby



łatwy

## Wartości odżywcze

**560 kcal** / 1 porcję (410 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>136.73 kcal</b> 6.84%	Białko <b>6.00 g</b> 12%	Węglowod. <b>17.12 g</b> 6.34%	Tłuszcze <b>5.50 g</b> 7.86%	Błonnik <b>3.11 g</b> 12.44%	<b>GDA</b> <b>6.84 %</b>
---	--------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 300g
- Cebula czerwona - 100g (sztuka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pieczarki - 700g (35 sztuk)
- Pomidor suszony w oleju - 160g (8 plasterów)
- Jarmuż - 100g (20 liści)
- Ser gorgonzola - 40g (1 1/3 plastra)
- Śmietanka 12% tłuszczu - 100g (12 1/2 łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Parmezan tarty - 32g (4 łyżki stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Makaron ugotuj w lekko osolonej wodzie.

**KROK 2:** Pieczarki dokładnie umyj, obierz i pokrój w dość grube talarki. Suszone pomidory odsącz z zalewy i pokrój je w paski.

**KROK 3:** Jarmuż umyj pod bieżącą wodą, odkrój twarde części, a następnie pokrój.

**KROK 4:** Na rozgrzany na patelni olej wsyp pokrojoną cebulę. Następnie dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż do momentu ich lekkiego zbrązowienia. Po tym czasie dodaj pieczarki i smaż je aż odparuje woda.

**KROK 5:** Do usmażonych warzyw dodaj pokrojone suszone pomidory oraz jarmuż. Duś wszystko pod przykryciem przez ok. 10 minut.

**KROK 6:** W międzyczasie przygotuj sos. Do miseczki wlej śmietankę oraz jogurt naturalny, dopraw pieprzem i wszystko dokładnie wymieszaj. Ser pleśniowy pokrój w drobną kostkę.

**KROK 7:** Do warzyw na patelni wlej sos i dodaj ser pleśniowy. Mieszaj do momentu całkowitego rozpuszczenia się sera.

**KROK 8:** Do tak przygotowanego sosu dodaj ugotowany makaron i połącz wszystkie składniki.

**KROK 9:** Tak przygotowane danie wyłóż na talerz i udekoruj tartym parmezanem.

*Smacznego!*

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

