Fettuccine szpinakowe z orzechami włoskimi i czosnkowym serkiem labna

Orzechy włoskie zawierają dużo kwasów tłuszczowych omega-3, a serek jogurtowy labna dostarcza organizmowi białka i wapnia.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g makaronu fettuccine (wstążek)
1/4 szklanki (60 ml) oliwy z oliwek
1/2 szklanki (50 g) orzechów włoskich, posiekanych

Czosnkowy serek labna
1 szklanka (250 g) chudego jogurtu greckiego
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1/3 szklanki (20 g) posiekanego koperku
świeżo zmielony czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Przyrządzić serek czosnkowy. Umieścić na misce drobne sitko wyłożone wilgotnym kawałkiem płótna o boku 25 cm. Wymieszać jogurt z czosnkiem w niedużej misce, nałożyć do sitka i przykryć folią spożywczą. Wstawić do lodówki na noc, a najlepiej na całą dobę.

2) Przełożyć twaróg z jogurtu do miski. Wymieszać z koperkiem i pieprzem. Odstawić.

3) Wrzucić fettuccine do dużego rondla z osolonym wrzątkiem. Ugotować al dente, zgodnie z przepisem na opakowaniu.

4) Kiedy makaron będzie już prawie gotowy, rozgrzać oliwę na patelni. Wrzucić orzechy włoskie i prażyć 3 minuty, aż lekko się przyrumienią.

5) Odcedzić makaron i przełożyć z powrotem do rondla. Starannie wymieszać z orzechami i oliwą. Nałożyć na ogrzane talerze, a na wierzch po dużej porcji serka czosnkowego.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 650kcal, 21 g białka, 26 g tłuszczu (5 g NKT), 83 g węglowodanów (7 g cukru), 5 g błonnika, 124 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock