Fusilli ze smażonymi warzywami

Porcja tego smakowitego makaronu dostarcza organizmowi ponad ¹⁄₃ zalecanej dziennej dawki błonnika.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
1 duża słodka cebula pokrojona w cienkie plasterki
1 duża papryka, posiekana
1 mała dynia piżmowa (ok. 600 g), pokrojona w kostkę
1/2 łyżeczki soli
1/4 szklanki posiekanej świeżej bazylii
5 ząbków czosnku, posiekanych
250 g pomidorków koktajlowych cherry przekrojonych na połówki
170 g młodego szpinaku
4 szklanki chudego, niesolonego wywaru z kurczaka
225 g makaronu fusilli (świderki)

PRZYGOTOWANIE:

1) W dużym rondlu rozgrzać na średnim ogniu 1 łyżkę oliwy z oliwek. Wrzucić cebulę i paprykę. Podsmażać około 5 minut, aż zmiękną. Dodać dynię, 1/4 łyżeczki soli, bazylię i połowę czosnku. Smażyć pod przykryciem 8 minut, mieszając od czasu do czasu. Zwiększyć ogień i smażyć bez przykrycia 5–7 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa podsmażą się nieco, a dynia piżmowa będzie miękka. Przełożyć warzywa do dużej miski i dodać do nich pomidory.

2) W tym samym rondlu rozgrzać na średnim ogniu resztę oliwy z oliwek. Wrzucić pozostały czosnek i 1/4 łyżeczki soli. Smażyć około 2 minut, mieszając od czasu do czasu. Dodać szpinak, wymieszać i przełożyć do miski z warzywami.

3) W dużym rondlu doprowadzić do wrzenia wywar i 2 szklanki wody. Wrzucić makaron. Ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. Odlać, zachowując 1/2 szklanki wody. Wymieszać z warzywami i pozostawioną wodą. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 372 kcal, 12 g białka, 66 g węglowodanów, 9 g tłuszczów, 1 g NNKT, 1 mg cholesterolu, 9 g błonnika, 485 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock