Linguine z łososiem i sosem śmietanowo-cytrynowym

W tym przepisie można użyć makaronu nitki lub spaghetti zamiast linguine, a łososia zastąpić wędzonym pstrągiem lub plastrami łososia wędzonego na zimno.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

200 g makaronu linguine
2 łyżeczki oliwy z oliwek
4 cebulki dymki, pokrojone
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
2/3 szklanki śmietany
1/2 łyżeczki musztardy dijon
1/2 łyżeczki skórki otartej z cytryny
1 łyżeczka soku z cytryny
125 g łososia wędzonego na gorąco, podzielonego na spore kawałki
posiekany koperek, do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować makaron zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu.

2) Rozgrzać oliwę na patelni na średnim ogniu. Wrzucić cebulkę dymkę i czosnek. Smażyć minutę. Dodać śmietanę, a następnie musztardę dijon i skórkę z cytryny. Wymieszać i zagotować. Wlać sok z cytryny, włożyć łososia. Dusić minutę na małym ogniu.

3) Odcedzić makaron i przełożyć z powrotem do garnka. Dodać sos. Wymieszać. Posypać potrawę koperkiem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 776 kcal, 28 g białka, 42 g tłuszczów (23 g tłuszczów nasyconych), 72 g węglowodanów (4 g cukrów), 4 g błonnika, 1132 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock