

Linguine z łososiem z patelni

Wszystkie składniki tego wyjątkowo smacznego i efektownego dania przygotowuje się i przyrządza szybko. Podaj je osobie, którą chcesz przekonać, że zdrowe jedzenie może być jednocześnie smaczne. Linguine z łososiem, podane z chlebem i sałatką, to pożywny, pełnowartościowy obiad.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g filetu z łososia, bez skóry
sok i skórka otarta z 1 cytryny
2 łyżki świeżego koperku, posiekanego
340 g makaronu linguine
230 g marchewki, pokrojonej w słupki wielkości zapałki
230 g cukinii, pokrojonej w słupki wielkości zapałki
1 łyżeczka oleju słonecznikowego
100 g odtłuszczonej kwaśnej śmietany
sól i pieprz

Z czym podawać

gałązki świeżego koperku
1 cytryna, pokrojona w ósemki

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić łososia na duże kawałki, ułożyć na półmisku. Dodać skórkę i sok z cytryny oraz koperek. Obracać kawałki ryby, aby całe pokryły się marynatą. Jeśli czas na to pozwala, przykryć i pozostawić na 10 minut do zamarynowania.

2) Wrzucić makaron do wrzątku i gotować 10 minut, aż będzie al dente, czyli lekko twardy. Po 8 minutach gotowania dodać do makaronu marchewkę, minutę później – cukinię.

3) W czasie gotowania makaronu posmarować olejem patelnię (najlepiej z grubym dnem lub teflonową). Dobrze ją rozgrzać. Odcedzić łososia z marynaty, ale nie wylewać zalewy. Wrzucić rybę na gorącą patelnię i smażyć 3–4 minuty, odwracając od czasu do czasu, aż dobrze się usmaży.

4) Dodać do łososia marynatę i śmietanę, podgrzewać jeszcze kilka sekund. Zestawić z ognia i przyprawić do smaku.

5) Odcedzić makaron i warzywa, przenieść na półmisek albo od razu na talerze. Na makaron nałożyć łososia z dodatkami. Można przybrać świeżym koperkiem, podawać z kawałkami cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 560 kcal, 33 g białka, 18 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 70 g węglowodanów (w tym 6 g cukrów), 4,5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock