

Linguine ze szpinakowym pesto

Sos ze szpinaku i papryki jest bogaty w fitozwiązki, które chronią przed ślepotą w wieku starczym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

500 g makaronu linguine
sól i mielony czarny pieprz, do smaku
150 g młodych liści szpinaku, bez grubszych łodyg
25 g świeżej bazylii, drobno posiekanej
3 ząbki czosnku
3 łyżki orzechów włoskich
3 łyżki oliwy z oliwek
85 ml świeżo wyciśniętego soku z cytryny
2 czerwone papryki, bez nasion, pokrojone w drobną kostkę
4 pomidory śliwkowe lub okrągłe, pokrojone w drobną kostkę
20 g parmezanu, startego

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Ugotować makaron al dente, zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu.
- 2) Przygotować sos pesto. Wrzucić szpinak, bazylię, czosnek i orzechy do robota kuchennego i rozdrobnić razem z oliwą i sokiem z cytryny. Doprawić do smaku solą i pieprzem.
- 3) Odcedzić makaron, przełożyć do miski. Dodać pesto, paprykę i pomidory, wymieszać. Posypać parmezanem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 317 kcal, 10 g białka, 10 g tłuszczów, 1,5 g tłuszczów nasyconych, 49 g węglowodanów, 3 g błonnika, 0,5 g soli