Makaron primavera

W przepisie można użyć dowolnych letnich warzyw, na przykład bobu, kabaczka i młodej fasolki szparagowej.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

150 g makaronu penne
6 szparagów, pokrojonych na kawałki długości 3 cm
1/3 szklanki mrożonego zielonego groszku, rozmrożonego
1 mała cukinia, pokrojona w plasterki
8 strączków groszku śnieżnego lub cukrowego, przekrojonych ukośnie na pół
2/3 szklanki śmietany
1 mały ząbek czosnku, wyciśnięty
1 łyżeczka skórki otartej z cytryny
parmezan starty, do podania
świeża mięta, do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować makaron zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu.

2) Zagotować wodę w drugim garnku. Włożyć szparagi, zielony groszek i cukinię. Gotować minutę. Dodać groszek śnieżny lub cukrowy. Po minucie odcedzić warzywa i przelać zimną wodą, by zachowały intensywny kolor, a następnie pozostawić do osączenia.

3) Postawić garnek z powrotem na średnim ogniu. Wlać śmietanę. Dodać czosnek i skórkę z cytryny, zamieszać i zagotować. Wrzucić zblanszowane warzywa i dusić 2 minuty. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

4) Odcedzić makaron i wrzucić z powrotem do garnka. Dodać sos i ostrożnie wymieszać. Podawać z parmezanem i miętą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 582 kcal, 13 g białka, 34 g tłuszczów (22 g tłuszczów nasyconych), 56 g węglowodanów (4 g cukrów), 4 g błonnika, 31 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock