Makaron z dynią w sosie śmietanowym

Boczek można zastąpić prosciutto, salami lub pancettą – usmażyć do chrupkości i osączyć na papierowym ręczniku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

200 g makaronu
200 g dyni piżmowej, obranej i pokrojonej w drobną kostkę
1 łyżka oliwy z oliwek
1 mała cebula, posiekana
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
2/3 szklanki śmietany
2 łyżki suszonych pomidorów, drobno pokrojonych
1 łyżka orzeszków piniowych, uprażonych
1 łyżeczka świeżej szałwii, posiekanej
2 plastry boczku bez skóry, usmażone i drobno pokrojone

PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować makaron zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. Na 5 minut przed końcem gotowania dodać dynię.

2) Rozgrzać oliwę na patelni na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i czosnek. Smażyć 2 minuty. Dodać śmietanę, a następnie suszone pomidory, orzeszki i szałwię. Wymieszać sos i doprowadzić do wrzenia, po czym dusić minutę na małym ogniu.

3) Odcedzić penne z dynią i przełożyć z powrotem do garnka. Dodać sos. Ostrożnie wymieszać makaron. Na wierzchu rozłożyć boczek.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 909 kcal, 25 g białka, 53 g tłuszczów (25 g tłuszczów nasyconych), 86 g węglowodanów (8 g cukrów), 7 g błonnika, 678 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock