

# 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 szalwii, 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