Makaron z fetą i miętą

Warto kupić fetę w oliwie. Oliwę tę można będzie wykorzystać do doprawienia makaronu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

375 g fusili lub innego makaronu
195 g mrożonego zielonego groszku
1 mała cytryna
2 łyżki świeżej mięty, posiekanej
200 g sera feta

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować w czajniku wodę i przelać do dużego rondla. Przykryć i ponownie doprowadzić do wrzenia. Posolić i wsypać makaron. Przykryć, doprowadzić do wrzenia, a następnie zdjąć pokrywkę i gotować 8 minut. Dodać groszek, przykryć i znów doprowadzić do wrzenia. Gotować bez przykrycia kolejne 2 minuty lub do chwili, gdy makaron będzie al dente, a groszek

ugotowany.

2) Zetrzeć skórkę z cytryny i wycisnąć sok.

3) Odcedzić makaron z groszkiem i przełożyć z powrotem do rondla razem z miętą. Skropić łyżką oliwy z oliwek extra virgin i doprawić świeżo zmielonym pieprzem. Pokruszyć fetę i wymieszać z makaronem.

4) Przełożyć makaron na talerze i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 480 kcal, 22 g białka, 13 g tłuszczów (8 g NKT), 67 g węglowodanów (1 g cukrów), 4 g błonnika, 541 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock