

Makaron z kiełbasą i papryką

Każda odmiana papryki zawiera fitozwiązki, które chronią przed chorobami serca, udarami i nowotworami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek

250 g chudej kiełbasy wieprzowej, pokrojonej w cienkie plasterki

2 cebule, pokrojone w cienkie plasterki

2 duże czerwone lub pomarańczowe papryki, bez nasion, cienko pokrojone

1 duża zielona papryka, bez nasion, cienko pokrojona

2 ząbki czosnku, wyciśnięte

1 łyżeczka suszonej bazylii

60 g czarnych oliwek bez pestek

1 łyżka octu balsamicznego

1/4 łyżeczki soli

mielony czarny pieprz, do smaku

250 g makaronu fusilli lub farfalle

20 g parmezanu, startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Wrzucić kiełbasę i cebulę, smażyć 5 minut na dużym ogniu, aż cebula lekko się przyrumieni. Dodać paprykę, czosnek i bazylię, smażyć 10 minut. Zestawić z ognia. Dodać oliwki, ocet balsamiczny, sól i pieprz.

2) Ugotować makaron. Odcedzić (zachować 60 ml wody, w której się gotował). Wymieszać z kiełbasą, papryką i zachowaną wodą. Podawać z parmezanem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 543 kcal, 19 g białka, 26 g tłuszczów, 8 g tłuszczów nasyconych, 62 g węglowodanów, 6 g błonnika, 2,1 g soli