

Makaron z sosem pomidorowym

Szybki przepis na makaron we włoskim stylu. To prosty i bardzo zdrowy przepis, w którym wykorzystujemy świeże pomidory.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 ząbki czosnku, pokrojone w plasterki
1/3 szklanki oliwy z oliwek
800 g pokrojonych pomidorów z puszki, z sosem
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej
2 łyżki cebuli, posiekanej
2 liście laurowe
sól i pieprz
1 łyżka świeżej bazylii, posiekanej
gorący, ugotowany makaron

PRZYGOTOWANIE:

1) Podsmażyć czosnek na oliwie w rondlu. Dodać pomidory, natkę pietruszki, cebulę, liście laurowe, sól i pieprz. Doprowadzić

do wrzenia.

2) Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 15 minut. Usunąć liście laurowe. Dodać bazylię. Podawać z makaronem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja sosu (bez makaronu) zawiera 204 kcal, 18 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 0 mg cholesterolu, 254 mg sodu, 11 g węglowodanów, 3 g błonnika, 2 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock