

Makaron z sosem z dwóch serów

Ta potrawa jest dobrą propozycją na szybki i odżywczy posiłek dla całej rodziny po ciężkim dniu. Mieszanekę serów zdążymy przygotować, gdy będzie się gotował makaron i groszek. Gorący makaron rozpuszcza parmezan i ricottę, dzięki czemu powstaje błyskawiczny kremowy sos.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g makaronu penne

225 g mrożonego zielonego groszku

45 g parmezanu, świeżo startego

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

150 g serka ricotta

porwane listki świeżej bazylii lub oregano

sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Gotować makaron we wrzącej wodzie 7 minut. Dodać groszek,

ponownie doprowadzić wodę do wrzenia i gotować kolejne 3–5 minut lub zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Makaron powinien być al dente, a groszek miękki.

2) Wsypać parmezan do dużej miski, wlać oliwę z oliwek i dobrze wymieszać. Dodać serek ricotta, ponownie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem.

3) Odlać makaron. Zachować 6 łyżek wody z gotowania. Szybko dodać gorący makaron do sosu serowego i mieszać, aż makaron się nim pokryje. Dodać odlaną wodę z gotowania, żeby rozcieńczyć sos.

4) Doprawić makaron przyprawami i posypać sporą ilością świeżej bazylii lub oregano. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 535 kcal, 22 g białka, 15 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 81 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 6 g błonnika