Makaron ze świeżymi pomidorami i orzechami

Potrawę można podać również jako sałatkę. Wystarczy ugotować makaron i odstawić do ostygnięcia, a potem dodać pomidorki i orzechy, nie podsmażając ich.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

200 g makaronu pappardelle
1 łyżka oliwy z oliwek
250 g pomidorków koktajlowych cherry, przekrojonych na pół
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1/3 szklanki orzechów piniowych, uprażonych
niecała łyżeczka soku z cytryny
1 łyżka parmezanu, drobno startego
10 małych listków bazylii

PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować makaron zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu.

2) Rozgrzać oliwę na patelni na dużym ogniu. Wrzucić pomidorki i smażyć 2 minuty, od czasu do czasu mieszając, aż zmiękną i lekko się przyrumienią. Dodać czosnek i orzechy. Wymieszać i chwilę smażyć.

3) Odcedzić makaron, przełożyć z powrotem do garnka. Dodać pomidorki z orzechami. Wymieszać potrawę.

4) Nałożyć pappardelle na głębokie talerze, skropić sokiem z cytryny i posypać parmezanem oraz bazylią.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 584 kcal, 16 g białka, 25 g tłuszczów (3 g tłuszczów nasyconych), 72 g węglowodanów (4 g cukrów), 7 g błonnika, 68 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock