

Makaron ze świeżymi pomidorami

Szybki makaron, który można nie tylko zjeść podczas domowego obiadu, ale także zabrać do pracy. Mnóstwo warzyw sprawia, że jest bogaty w składniki odżywcze.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

1,3 kg dojrzałych pomidorów

450 g makaronu penne

2 ząbki czosnku, posiekane

1 łyżka oleju

1 łyżka posiekanej natki pietruszki lub 1 łyżeczka suszonej

1 łyżka posiekanej świeżej bazylii lub 1 łyżeczka suszonej

2 łyżeczki posiekanego świeżego oregano lub 3/4 łyżeczki suszonego

1 łyżeczka soli

1/4 łyżeczki cukru

szczypta pieprzu

50 ml śmietany kremówki

30 g parmezanu, tartego

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć pomidory na 30 sekund do wrzątku. Przełożyć do miski z zimną wodą. Obrąć ze skórki ostrym nożem. Drobnopokroić.

2) Ugotować makaron. Rozgrzać olej na dużej patelni, wrzucić czosnek i smażyć, aż się przyrumieni. Dodać natkę pietruszki, bazylię, oregano, sól, cukier, pieprz i pokrojone pomidory. Wymieszać. Doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień. Dodać śmietanę, podgrzać.

3) Odcedzić makaron i wymieszać z sosem pomidorowym. Posypać serem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 277 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 0 g NKT), 13 mg cholesterolu, 244 mg sodu, 46 g węglowodanów, 0 g błonnika, 9 g białka