Pappardelle z bakłażanem

Makaron z bakłażanem i pysznym sosem pomidorowym to świetny pomysł na kolację. Przepis pochodzi z Katanii, włoskiego miasta położonego u podnóża Etny na Sycylii, gdzie potrawa ta nosi nazwę „pasta alla Norma” na cześć pochodzącego stamtąd Vincenza Belliniego, twórcy opery „Norma”.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

6 łyżeczek oliwy z oliwek extra virgin
1 bakłażan, pokrojony w plasterki grubości 3–5 mm
3–4 ząbki czosnku, drobno pokrojone
800 g pokrojonych pomidorów z puszki
400 g makaronu pappardelle lub innych szerokich wstążek
2 łyżki przecieru pomidorowego
1/4 łyżeczki cukru
1/4 łyżeczki suszonego oregano
sól i pieprz kajeński
100 g koziego sera, pokrojonego w plastry
15 g posiekanej natki pietruszki lub porwane listki świeżej

bazylii, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać patelnię grillową i posmarować 2 łyżeczkami oliwy. Ułożyć plastry bakłażana i smażyć 3–4 minuty, a następnie posmarować 2 łyżeczkami oliwy i odwrócić na drugą stronę. Smażyć jeszcze 3–4 minuty, aż będą miękkie. Zdjąć z ognia i przykryć folią aluminiową, żeby nie ostygły.

2) W czasie gdy smażymy bakłażana, rozgrzać resztę oliwy na patelni o grubym dnie. Wrzucić czosnek i smażyć 1–2 minuty, aż zacznie się rumienić. Dodać pomidory, wraz z sokiem. Gotować na dużym ogniu 4–5 minut, zmniejszyć ogień i gotować kolejne 4–5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż sos zgęstnieje.

3) Ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente.

4) Dodać przecier pomidorowy, oregano i cukier do sosu. Doprawić solą i pieprzem kajeńskim. Odstawić sos w ciepłe miejsce.

5) Odlać makaron, przełożyć do sosu. Wymieszać. Podawać z bakłażanem i kozim serem, przybrany natką pietruszki lub bazylią.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 500 kcal, 18 g białka, 12 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 85 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 6 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock