Penne z grillowanym bakłażanem

Bakłażan posolony, a następnie upieczony na grillu wchłania mniej oleju niż smażony, dzięki czemu przygotowany z niego sos do makaronu nie jest tłusty.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g bakłażana, pokrojonego wzdłuż na plastry grubości 2 cm
sól i mielony czarny pieprz, do smaku
2 łyżki oliwy z oliwek
4 ząbki czosnku, pokrojonego w cienkie plasterki
750 g pomidorów śliwkowych lub innych, bez nasion, pokrojonych w grubą kostkę
1 łyżeczka świeżego oregano, posiekanego, lub 1/2 łyżeczki suszonego
2 łyżeczki octu balsamicznego
1/2 łyżeczki cukru
tłuszcz w spreju

250 g makaronu penne
20 g parmezanu, startego lub zestruganego

PRZYGOTOWANIE:

1) Posypać plastry bakłażana 1/4 łyżeczki soli. Pozostawić co najmniej na 30 minut, aby wydzielił się z nich sok.

2) Rozgrzać oliwę na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Wrzucić czosnek, smażyć minutę na małym ogniu, mieszając.

3) Dodać pomidory, oregano i 1/4 łyżeczki soli, smażyć 6 minut na większym ogniu, aż pomidory zmiękną. Dodać ocet balsamiczny i cukier, wymieszać. Smażyć jeszcze pół minuty.

4) Rozgrzać dość mocno patelnię grillową lub grill. Opłukać plastry bakłażana i osuszyć papierowym ręcznikiem. Spryskać tłuszczem w spreju.

5) Grillować plastry po 5 minut z każdej strony, aż pojawią się na nich ciemne paski. Odłożyć do przestygnięcia.

6) Ugotować makaron zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. Odcedzić. Wymieszać z pomidorami i doprawić pieprzem do smaku. Pokroić bakłażana w grubą kostkę, dodać do makaronu. Wrzucić parmezan. Jeszcze raz wymieszać makaron i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 352 kcal, 12 g białka, 10 g tłuszczów, 2,5 g tłuszczów nasyconych, 57 g węglowodanów, 6 g błonnika, 0,6 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock