

# Pyszne risoni

Aby potrawa była bardziej pożywna, warto dodać trochę drobno pokrojonych pieczonych bakłażanów i pieczonej czerwonej papryki oraz suszonych pomidorów.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek  
1 mała cebula, pokrojona w talarki  
1 ząbek czosnku, wyciśnięty  
90 g salami, pokrojonego w plasterki i grubo posiekanego  
400 g krojonych pomidorów z puszki  
2 szklanki wywaru z kurczaka  
1/2 szklanki makaronu risoni lub orzo  
125 g marynowanych serc karczochów, pokrojonych w ćwiartki  
2 łyżki czarnych oliwek, pokrojonych  
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej

## PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w małym garnku. Wrzucić cebulę i smażyć na średnim ogniu 3 minuty, aż będzie miękka. Dodać czosnek i salami. Smażyć minutę.

2) Włożyć pomidory. Wlać wywar, a gdy zacznie wrzeć, wsypać makaron i gotować 8 minut. Mieszać od czasu do czasu, aby nie przywarł do dna.

3) Wrzucić karczochy i oliwki. Ponownie wymieszać risoni i gotować jeszcze 2 minuty. Posypać natką pietruszki i podawać.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 536 kcal, 21 g białka, 30 g tłuszczów (7 g tłuszczów nasyconych), 43 g węglowodanów (11 g cukrów), 6 g błonnika, 1840 mg sodu