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

Źródło zdjęcia: Shutterstock