Radiatori z fasolką flageolet w sosie pomidorowym

Potrawy, które zawierają makaron i fasolę, są równie dobrym źródłem białka jak mięso. W tym daniu delikatna fasolka flageolet łączy się z grubym makaronem. W sałatce jest również seler naciowy, czerwona papryka i karczochy. Całość uzupełnia pyszny sos z pomidorów.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

225 g makaronu radiatori (ozdobne rurki w kształcie grzejników)
400 g marynowanych karczochów z puszki, odsączonych i pokrojonych w ćwiartki
4 dojrzałe pomidory, bez skórki, pokrojone w ósemki lub szesnastki
3 łodygi selera naciowego, pokrojone
1 czerwona papryka, pokrojona w paseczki
400 g fasolki flageolet z puszki, odsączonej

2 łyżki świeżej bazylii, drobno porwanej

Sos pomidorowy
2 łyżki pasty z suszonych pomidorów
1 ząbek czosnku, rozgnieciony
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
2 łyżki soku z cytryny
1 łyżeczka cukru
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować makaron al dente według instrukcji na opakowaniu (10–12 minut). Dokładnie odcedzić i włożyć do dużego naczynia.

2) Dodać karczochy, pomidory, seler naciowy, fasolkę flageolet, paprykę i bazylię. Delikatnie wymieszać makaron z warzywami. Zimne warzywa przyspieszą stygnięcie makaronu, dzięki czemu będzie on twardszy i nie będzie się kleił, ciepły makaron natomiast pomoże wydobyć z warzyw smak i aromat.

3) Wszystkie składniki sosu energicznie wymieszać, aż połączą się w jednolity sos. Przyprawić sos do smaku i polać sałatkę. Delikatnie wymieszać, wstrząsając miską. Odstawić sałatkę do ostygnięcia. Podawać w małych miseczkach albo na dużym talerzu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 400 kcal, 18,5 g białka, 7,5 g tłuszczów (w tym 1,5 g NKT), 68 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 9 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock