Rigatoni z czosnkowymi kiełbaskami

Te bardzo apetycznie wyglądające, dość grube kluski podajemy z pysznym, treściwym sosem z bakłażana z dodatkiem kiełbasek, oliwek, pomidorków cherry oraz świeżych ziół. Danie będzie pożywne i bardzo smaczne i na pewno zaspokoi głód domowników.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

300 g makaronu rigatoni (rurki)
250 g kiełbasek czosnkowych
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 duża czerwona cebula, grubo posiekana
3 ząbki czosnku, rozgniecione
1 bakłażan, pokrojony w kostkę
3 małe cukinie, pokrojone w kostkę
800 g pomidorków koktajlowych cherry z puszki (albo pokrojonych pomidorów z puszki)
2 łyżeczki świeżego oregano, posiekanego

30 g czarnych oliwek bez pestek
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej
sól i pieprz

Do przybrania
świeże listki oregano
4 łyżki świeżo startego parmezanu

PRZYGOTOWANIE:

1) Makaron wrzucić do wrzątku i gotować 10–12 minut, aż będzie al dente, czyli lekko twardy. Dokładnie odcedzić.

2) Opiec kiełbaski, aż się zrumienią. Kiedy przestygną, pokroić je w grube plastry i odstawić.

3) Rozgrzać oliwę w rondlu, wrzucić cebulę i smażyć na średnim ogniu 2–3 minuty, aż zmięknie i zacznie się rumienić. Dodać czosnek i pokrojone kiełbaski i smażyć jeszcze kilka minut. Zwiększyć ogień, dodać bakłażana i cukinię; mieszając, gotować jeszcze 5 minut, aż bakłażan zacznie mięknąć.

4) Dodać do rondla jedną puszkę pomidorów, razem z zalewą. Zalewę z drugiej puszki odcedzić i także wlać do rondla (pomidory zachować). Dodać oregano i wymieszać.

5) Przykryć i dusić na wolnym ogniu 15 minut, od czasu do czasu mieszając, aż bakłażan zmięknie. Dodać oliwki i pozostałe pomidory z puszki. Dokładnie wymieszać, ponownie przykryć i gotować jeszcze 5 minut.

6) Dodać makaron, wymieszać, żeby cały pokrył się sosem. Dodać posiekaną natkę pietruszki, wymieszać. Podawać natychmiast, z listkami oregano i posypane parmezanem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 640 kcal, 25 g białka, 28,5 g tłuszczów (w tym 10 g NKT), 75 g węglowodanów (w tym 12 g cukrów), 7 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock