Spaghetti alla vongole

Jeśli mamy w domu otwartą butelkę białego wina, można wlać trochę na patelnię z małżami, idealnie się z nimi komponuje.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g spaghetti
1 kg małży wenus, oczyszczonych
2 ząbki czosnku
2 łyżeczki suszonych płatków chili
5 łyżek natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować wodę w czajniku i przelać do dużego rondla. Przykryć i ponownie doprowadzić do wrzenia. Posolić i dodać spaghetti. Przykryć, doprowadzić do wrzenia, a następnie zdjąć pokrywkę i gotować 8 minut, aż będą al dente. Można też postępować według instrukcji na opakowaniu.

2) Wypłukać małże i odstawić. Rozgrzać 2 łyżki oliwy z oliwek na dużej patelni, dodać rozgnieciony czosnek, płatki chili i smażyć na średnim ogniu 30 sekund. Wrzucić małże i smażyć pod przykryciem 5 minut. Wyrzucić muszle, które po tym czasie się nie otworzyły.

3) Odcedzić spaghetti i przełożyć na patelnię. Posypać natką pietruszki, wymieszać i podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 547 kcal, 45 g białka, 4 g tłuszczów (<1 g NKT), 82 g węglowodanów (<1 g cukrów), <1 g błonnika, 40 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock