

Spaghetti z sosem puttanesca

Puttanesca jest to ostry włoski sos o bogatym smaku. W tym przepisie zawiera mniej kaparów, anchois i oliwek niż w wersji tradycyjnej, dzięki czemu dostarcza mniej tłuszczu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

375 g spaghetti

4 czarne oliwki

1 łyżka oliwy

2 ząbki czosnku, drobno posiekane

800 g krojonych pomidorów z puszki

1 łyżka kaparów, opłukanych i osuszonych

2 fileciki anchois, drobno posiekane, lub 1 łyżeczka pasty z anchois

1/4 łyżeczki sproszkowanego chili

1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Ugotuj makaron w dużym garnku, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i odstaw w ciepłe miejsce
- 2) Rozgnieć oliwki płaską stroną noża, a po wyjęciu pestek drobno posiekaj.
- 3) Rozgrzej oliwę na dużej nieprzywierającej patelni, ustawionej na niezbyt silnym ogniu. Smaż czosnek 3 minuty. Dodaj pomidory, kapary, anchois i chili. Smaż 10 minut, aż sos nieco zgęstnieje. Na koniec dodaj oliwki.
- 4) Włóż do sosu spaghetti i wymieszaj. Posyp makaron natką pietruszki i od razu podawaj, żeby nie wystygł.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA zawiera 405 kcal, 13 g białka, 7 g tłuszczu (w tym mniej niż 1 g tłuszczów nasyconych), 71 g węglowodanów (w tym 7 g cukru), 6 g błonnika, 317 mg sodu