Tortellini z mięsem i sosem paprykowym

Nie wszystkie gotowe produkty ze sklepu należy kojarzyć z niezdrową kuchnią. Pieczona papryka w słoikach dostarcza na przykład znacznych ilości beta-karotenu i witaminy C.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

350 g pierożków tortellini z mięsem
sól i mielony czarny pieprz, do smaku
280 g pieczonej czerwonej papryki ze słoika
2 ząbki czosnku
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
15 g zimnego masła, pokrojonego na małe kawałki
3 łyżki świeżej bazylii, porwanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować pierożki w dużym garnku zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu (powinny być al dente). Odcedzić.

2) Rozdrobnić w blenderze paprykę wraz z zalewą, czosnkiem, oliwą i sosem sojowym. Przelać do garnka, doprawić pieprzem do smaku. Gotować 10 minut na małym ogniu.

3) Dodać masło do sosu paprykowego i energicznie wymieszać. Wrzucić bazylię i pierożki, wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 275 kcal, 9 g białka, 16 g tłuszczów, 7 g tłuszczów nasyconych, 23 g węglowodanów, 3 g błonnika, 1,5 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock