

# Zielone tagliatelle z sosem winnym

Danie to jest bogatą w węglowodany przystawką dla 6 osób lub prostym posiłkiem dla 4 osób, jeśli podamy je z sałata lodową i owocami.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin  
1 duży ząbek czosnku, rozgnieciony  
4 szalotki, drobno pokrojone  
400 g pokrojonych pomidorów z puszki  
240 ml czerwonego wina  
1 liść laurowy  
2 gałązki świeżego rozmarynu  
2 paseczki skórki z cytryny  
1/2 łyżeczki cukru  
400 g szpinakowego tagliatelle  
2 łyżki śmietany

sól i pieprz

### **Z czym podawać**

30 g czarnych oliwek, pokrojonych na cztery  
świeże liście bazylii  
4 łyżki startego parmezanu

### **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Rozgrzać oliwę w dużym garnku z grubym dnem. Dodać czosnek i szalotki i smażyć 3 minuty, cały czas mieszając, aż szalotki zmiękną.
- 2) Dodać pomidory razem z sokiem, wino, liść laurowy, rozmaryn, skórkę cytrynową i cukier. Doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień i częściowo przykryć garnek. Gotować na małym ogniu 45 minut, mieszając od czasu do czasu, aż sos zgęstnieje.
- 3) Kiedy sos trochę ostygnie, wyjąć liść laurowy i rozmaryn. Zmiksować sos razem ze skórką cytrynową. Ponownie doprowadzić do wrzenia, po czym zostawić na bardzo małym ogniu.
- 4) Gotować makaron 10–12 minut, aż będzie al dente, czyli lekko twardy. Odcedzić, zostawiając kilka łyżek wody.
- 5) Do sosu dodać śmietanę i doprawić do smaku. Wymieszać makaron z sosem, aż będzie nim dokładnie pokryty. Jeśli sos jest za gęsty, trzeba rozcieńczyć go wodą, pozostawioną z gotowania makaronu.
- 6) Nakładać makaron na talerze i podawać posypany pokrojonymi oliwkami, porwanymi listkami bazylii i parmezanem.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 315 kcal, 8,5 g białka, 5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 54 g węglowodanów (w tym 4,5 g cukrów), 3 g błonnika

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*