

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