

# 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*