



Makaron z boczniakami

★★★★★ (37)



30 minut



2 osoby

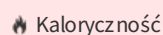


łatwy

Wartości odżywcze

308 kcal / 1 porcję (213 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

144.78 kcal

7.24%



Białko

5.82 g

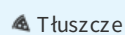
11.64%



Węglowod.

13.35 g

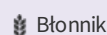
4.94%



Tłuszcze

8.53 g

12.19%



Błonnik

1.69 g

6.76%

GDA

7.24%



Składniki

- Boczniak ostrygowaty - 250g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Parmezan tarty - 16g (2 łyżki stołowe)
- Orzeszki pinii - 20g (2 łyżki stołowe)
- Makaron jajeczny tagliatelle surowy - 79g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj w osolonym wrzątku wg przepisu na opakowaniu.

KROK 2: Boczniaki opłucz w zimnej wodzie i osusz na papierowym ręczniku. Pokrój na mniejsze kawałki lub pokrusz rękoma.

KROK 3: Na rozgrzanej oliwie przesmaż przeciśnięty przez praskę czosnek, dodaj boczniaki i na wolnym ogniu duś aż wyparuje większość płynu, który wypłynie z grzybów. Dopraw szczyptą soli i dwoma dużymi szczyptami czarnego pieprzu, wymieszaj dokładnie.

KROK 4: Podawaj z makaronem, posypane startym parmezanem i posiekaną natką pietruszki.

Smacznego!

