



Makaron z sosem pomid. i bakłażanem BG

★★★★★(0)

30 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

329 kcal / 1 porcję (335 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 98.13 kcal 4.91%	Białko 1.40 g 2.8%	Węglowod. 15.76 g 5.84%	Tłuszcze 3.60 g 5.14%	Błonnik 0.68 g 2.72%	GDA 4.91 %
-------------------------------------	--------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Makaron bezglutenowy świderki - 75g (½ szklanki)
- Pomidory w puszcze - 120g (⅓ puszki)
- Bakłażan - 120g
- Oliwa z oliwek - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu).**KROK 2:** Bakłażana umyj, nie obieraj. Pokrój w dość grube plasterki (około 1 cm), a następnie na podłużne prążki. Włóż do miski, posól szczyptą soli, wymieszaj i zostaw na około 20 minut, aby "pozbył" się goryczy.**KROK 3:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Krótко podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj bakłażana, smaż aż zmięknie i się zarumieni. Ponieważ bakłażan jest dość suchy, możesz podlewać go odrobiną wody z gotującego się makaronu. Po 5 minutach dołącz pomidory i duś potrawę około 10 minut na małym ogniu.**KROK 4:** Na patelnię dodaj ugotowany makaron, wymieszaj. Potrawę przełóż na talerz i udekoruj świeżymi listkami bazylii.

Smacznego!

