



Makaron z sosem pomid. i bakłażanem BG

★★★★★(2)

🕒 30 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

288 kcal / 1 porcję (310 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 92.90 kcal 4.65%	🥚 Białko 1.36 g 2.72%	🍞 Węglowod. 13.52 g 5.01%	🍖 Tłuszcze 4.10 g 5.86%	🌾 Błonnik 0.80 g 3.2%	GDA 4.65 %
---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------



Składniki

- Makaron bezglutenowy świderki - 50g (1/3 szklanki)
- Pomidory w puszcze - 120g (1/3 puszki)
- Bakłażan - 120g
- Oliwa z oliwek - 15g (1 1/2 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 gorzkości.**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!

