



Bezglutenowy makaron z krewetkami

★★★★★(2)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

493 kcal / 1 porcję (242 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
203.55 kcal	9.45 g	21.28 g	10.13 g	2.18 g	10.18 %
10.18%	18.9%	7.88%	14.47%	8.72%	



Składniki

- Krewetki tygrysie mrożone - 150g (10 sztuk)
- Makaron bezglutenowy świderki - 80g
- Jarmuż - 60g (12 liści)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Papryczka chili - 40g (2 sztuki)
- Pomidor suszony w oleju - 120g (6 plastrów)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Krewetki rozmroź, opłucz, osusz i oderwij ogonki. Makaron ugotuj al dente według wskazówek producenta na opakowaniu.

KROK 2: Na małej patelni rozgrzej łyżkę oliwy, włóż liście jarmużu, który uprzednio wrzuć na wrzątek i gotuj 2 minuty. Smaż około 1-2 minuty bez mieszania. Odstaw i wysuź.

KROK 3: Na większej patelni rozgrzej dwie łyżki, dodaj pokrojony na plasterki czosnek i zeszklij go. Dodaj krewetki i smaż przez 2 minuty, przewróć na drugą stronę i smaż przez minutę (krewetki surowe, które nie były blanszowane należy smażyć troszkę dłużej).

KROK 4: Dopraw solą morską, dodaj ziarna pieprzu rozniecione na desce (np. wypukłą stroną łyżki) oraz pokrojone suszone pomidory, smaż jeszcze przez 1-2 minuty.

KROK 5: Dodaj makaron i chwilę razem podsmaż. Dodaj liście jarmużu. Wymieszaj. Przełóż na talerze. Dowolnie udekoruj.

Smacznego!

