



Spaghetti z łososiem i kaparami

★★★★★ (11)

🕒 25 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

359 kcal / 1 porcję (234 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 153.93 kcal 7.7%	🥩 Białko 8.83 g 17.66%	🍞 Węglowod. 13.46 g 4.99%	👤 Tłuszcze 7.14 g 10.2%	🌾 Błonnik 1.37 g 5.48%	GDA 7.7%
---------------------------------------	------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------

👨‍🍳 Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 50g
- Łosoś świeży, stek - 80g
- Kapary - 10g (łyżka stołowa)
- Oliwa z oliwek - 7.5g (2/3 łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 3g (1/2 ząbka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Koperek siekany - 4g (1/2 łyżki stołowej)
- Pieprz czarny - 0.5g (1/2 szczypty)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente, według instrukcji na opakowaniu.**KROK 2:** W międzyczasie upiecz łososia w piekarniku: skrop odrobiną soku z cytryny i przyprósz solą, zawiń w folię i piecz 15 minut w temp. 180°C. Po upieczeniu przestudź i podziel łososia na małe kawałki. Możesz go również grillować na elektrycznym grillu lub specjalnej patelni.**KROK 3:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, podsmaż posiekany czosnek i po chwili dorzuć łososia i kapary. Całość chwilę podsmaż. Dodaj jogurt naturalny i zredukuj sos.**KROK 4:** Makaron wmieszaj z sosem, udekoruj koperkiem i świeżo mielonym pieprzem.

Smacznego!

