



## 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 <b>98.13 kcal</b> 4.91%	Białko <b>1.40 g</b> 2.8%	Węglowod. <b>15.76 g</b> 5.84%	Tłuszcze <b>3.60 g</b> 5.14%	Błonnik <b>0.68 g</b> 2.72%	<b>GDA</b> <b>4.91 %</b>
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### 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 plastry (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. Krótko 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!

