



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Spaghetti z pietruszkowym pesto, pieczonymi pomidorami i ricottą



## Spaghetti z pietruszkowym pesto, pieczonymi pomidorami i ricottą

★★★★★ (29)

30 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**563 kcal** / 1 porcję (216 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>261.32 kcal</b> 13.07%	Białko <b>8.14 g</b> 16.28%	Węglowod. <b>22.84 g</b> 8.46%	Tłuszcze <b>15.51 g</b> 22.16%	Błonnik <b>3.05 g</b> 12.2%	<b>GDA</b> <b>13.07%</b>
--	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 240g
- Natka pietruszki pęczek - 36g (2 pęczki)
- Słonecznik, nasiona - 60g (6 łyżek stołowych)
- Sok z cytryny - 15g (5 łyżeczek)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Parmezan tarty - 32g (4 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Pomidor koktajlowy - 300g (15 sztuk)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Serek ricotta - 80g (4 łyżki stołowe)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu producenta. Piekarnik nagrzej do 180 stopni.

**KROK 2:** W międzyczasie przygotuj pesto. Pietruszkę umyj i posiekaj. Nasiona słonecznika podraż na suchej patelni, aż zyskają lekko brązowy kolor.

**KROK 3:** Do blendera wrzuć posiekaną pietruszkę, nasiona słonecznika, obrany czosnek, tarty parmezan, wlej sok z cytryny i oliwę, dopraw solą oraz pieprzem. Blenduj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

**KROK 4:** Pomidorki koktajlowe dokładnie umyj, a następnie ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. W miseczce połącz oliwę z octem balsamicznym, solą i pieprzem. Tak przygotowanym sosem polej pomidorki. Piecz przez kilka minut aż zmiękną i pomarszczy się im skórka.

**KROK 5:** Makaron odcedź i przełóż na talerze. Dodaj pesto, pieczone pomidorki i ser ricotta. Podawaj udekorowane listkami bazyli.

Smacznego!

