



Makaron w pomidorowym sosie z soczewicą

★★★★★ (35)

30 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

481 kcal / 1 porcję (270 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 178.04 kcal 8.9%	Białko 8.60 g 17.2%	Węglowod. 28.42 g 10.53%	Tłuszcze 4.36 g 6.23%	Błonnik 3.88 g 15.52%	GDA 8.9%
--	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Makaron pełnoziarnisty świderki, surowy - 180g
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 100g
- Cebula - 80g (sztućka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pomidor suszony w oleju - 100g (5 plasterów)
- Marchew - 90g
- Przepier pomidorowy - 200g (¾ szklanki)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Oregano - 3g (1 ½ łyżeczki)
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Parmezan tarty - 16g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron i soczewicę ugotuj zgodnie z instrukcją z zamieszczoną na opakowaniu produktu.

KROK 2: W garnku o grubym dnie rozgrzej oliwę z oliwek. Wrzuć do niego pokrojoną w drobną kostkę cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek.

KROK 3: Czerwoną papryczkę umyj, dokładnie oczyść z nasion i posiekaj. Suszone pomidory odcedź z zalewy i pokrój w pastki. Marchewkę umyj, obierz i pokrój w cienkie plasterki. Tak przygotowane składniki wrzuć do garnka, wymieszaj i smaż do momentu aż marchewka zmięknie.

KROK 4: Wlej przecier pomidorowy oraz wsyp odcedzoną soczewicę. Dopraw do smaku solą, pieprzem, suszonym oregano oraz świeżą, posiekaną bazylią.

KROK 5: Makaron odcedź i wymieszaj z sosem. Gotowe danie przełóż na talerz i posyp tartym parmezanem.

Smacznego!

