



## Makaron penne z sosem pomid. i bakłażanem

★★★★★ (15)

30 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**396 kcal** / 1 porcję (348 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                 |                                      |                                   |                                   |                            |
|---|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>113.71 kcal</b><br>5.69% | Białko<br><b>4.20 g</b><br>8.4% | Węglowod.<br><b>15.41 g</b><br>5.71% | Tłuszcze<br><b>4.27 g</b><br>6.1% | Błonnik<br><b>1.83 g</b><br>7.32% | <b>GDA</b><br><b>5.69%</b> |
|---|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|



### Składniki

- Makaron pełnoziarnisty penne, surowy - 80g
- Pomidory w puszcze - 120g (1/3 puszki)
- Bakłażan - 120g
- Oliwa z oliwek - 15g (1 1/2 łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Parmezan tarty - 8g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu).**KROK 2:** Bakłażana umyj, nie obieraj. Pokrój w dość grube plasterki (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. Krótco 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 tartym parmezanem (lub innym serem żółtym).

Smacznego!

