



## 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 <b>153.93 kcal</b> 7.7%	Białko <b>8.83 g</b> 17.66%	Węglowod. <b>13.46 g</b> 4.99%	Tłuszcze <b>7.14 g</b> 10.2%	Błonnik <b>1.37 g</b> 5.48%	<b>GDA</b> <b>7.7%</b>
--	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------



### 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 miedzyczasie upiecz łososa 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 łososa 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 łososa i kapary. Całość chwilę podsmaż. Dodaj jogurt naturalny i zredukuj sos.**KROK 4:** Makaron wmieszaj z sosem, udekoruj koperkiem i świeżo mielonym pieprzem.

Smacznego!

