



## Makaron penne z sosem, oliwkami i bazylią

★★★★★ (7)

25 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**293 kcal** / 1 porcję (259 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>113.29 kcal</b> 5.66%	Białko <b>4.30 g</b> 8.6%	Węglowod. <b>13.78 g</b> 5.1%	Tłuszcze <b>4.79 g</b> 6.84%	Błonnik <b>1.37 g</b> 5.48%	<b>GDA</b> <b>5.66 %</b>
---	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Makaron pełnoziarnisty penne, surowy - 50g
- Pomidory w puszcze - 120g (1/3 puszki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 50g (1/3 sztuki)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Oliwki czarne marynowane - 12.5g (5 sztuk)
- Bazylią świeża - 5g (gałązka)
- Parmezan tarty - 8g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu). Rukolę optucz i osusz.

**KROK 2:** Cebulę obierz i pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj posiekaną cebulę, zeszklij. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, chwilę podsmaż, dołącz pomidory. Zmniejsz ogień, duś około 15 minut.

**KROK 3:** Makaron przełóż na talerz, polej sosem pomidorowym, dodaj posiekane listki bazylii i oliwki. Całość posyp parmezanem, delikatnie wymieszaj.

Smacznego!

