



Spaghetti z krewetkami

★★★★★ (13)

🕒 20 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

237 kcal / 1 porcję (154 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 154.08 kcal 7.7%	🍗 Białko 10.80 g 21.6%	📦 Węglowod. 16.63 g 6.16%	🍷 Tłuszcze 4.78 g 6.83%	🌾 Błonnik 1.83 g 7.32%	GDA 7.7%
--	-------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 100g
- Krewetki tygrysie mrożone - 150g (10 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)
- Cytryna - 20g (2 plastery)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Spaghetti ugotuj al dente.

KROK 2: Krewetki zalej letnią wodą, aby rozmroziły się.

KROK 3: Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż posiekany czosnek, dodaj masło i krewetki. Smaż chwilę.

KROK 4: Na patelni wymieszaj krewetki z makaronem, posyp posiekaną natką pietruszki, Dopraw do smaku świeżo mielonym pieprzem.

*Podawaj z plasterkiem cytryny.

Smacznego!

