



## Makaron z boczniakami

★★★★★ (37)

30 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**308 kcal** / 1 porcję (213 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>144.78 kcal</b> 7.24%	Białko <b>5.82 g</b> 11.64%	Węglowod. <b>13.35 g</b> 4.94%	Tłuszcze <b>8.53 g</b> 12.19%	Błonnik <b>1.69 g</b> 6.76%	<b>GDA</b> <b>7.24 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Boczniak ost rygowaty - 250g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Parmezan tarty - 16g (2 łyżki stołowe)
- Orzeszki pinii - 20g (2 łyżki stołowe)
- Makaron jajeczny tagliatelle surowy - 79g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Makaron ugotuj w osolonym wrzątku wg przepisu na opakowaniu.

**KROK 2:** Boczniaki opłucz w zimnej wodzie i osusz na papierowym ręczniku. Pokrój na mniejsze kawałki lub pokrusz rękoma.

**KROK 3:** Na rozgrzanej oliwie przesmaż przeciśnięty przez praskę czosnek, dodaj boczniaki i na wolnym ogniu duś aż wyparuje większość płynu, który wypłynie z grzybów. Dopraw szczyptą soli i dwoma dużymi szczyptami czarnego pieprzu, wymieszaj dokładnie.

**KROK 4:** Podawaj z makaronem, posypane startym parmezanem i posiekaną natką pietruszki.

Smacznego!

