



## Makaron z sosem pomid. i bakłażanem BG

★★★★★(2)

30 minut

1 osoba

łatwy

## Wartości odżywcze

**288 kcal** / 1 porcję (310 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>92.90 kcal</b> 4.65%	Białko <b>1.36 g</b> 2.72%	Węglowod. <b>13.52 g</b> 5.01%	Tłuszcze <b>4.10 g</b> 5.86%	Błonnik <b>0.80 g</b> 3.2%	<b>GDA</b> <b>4.65 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



## Składniki

- Makaron bezglutenowy świderki - 50g (1/3 szklanki)
- Pomidory w puszcze - 120g (1/3 puszki)
- Bakłażan - 120g
- Oliwa z oliwek - 15g (1 1/2 łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu).**KROK 2:** Bakłażana umyj, nie obieraj. Pokrój w dość grube plasty (około 1 cm), a następnie na podłużne prążki. Włóż do miski, posól szczyptą soli, wymieszaj i zostaw na około 20 minut, aby "pozbył" się gorzkości.**KROK 3:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Krótko 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 świeżymi listkami bazylii.

Smacznego!

