



Spaghetti z pietruszkowym pesto, pieczonymi pomidorami i ricottą

★★★★★ (29)

30 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

563 kcal / 1 porcję (216 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 261.32 kcal 13.07% | Białko 8.14 g 16.28% | Węglowod. 22.84 g 8.46% | Tłuszcze 15.51 g 22.16% | Błonnik 3.05 g 12.2% | GDA 13.07% |
|--|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 240g
- Natka pietruszki pęczek - 36g (2 pęczki)
- Słonecznik, nasiona - 60g (6 łyżek stołowych)
- Sok z cytryny - 15g (5 łyżeczek)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Parmezan tarty - 32g (4 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Pomidor koktajlowy - 300g (15 sztuk)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Serek ricotta - 80g (4 łyżki stołowe)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu producenta. Piekarnik nagrzej do 180 stopni.

KROK 2: W międzyczasie przygotuj pesto. Pietruszkę umyj i posiekaj. Nasiona słonecznika podraż na suchej patelni, aż zyskają lekko brązowy kolor.

KROK 3: Do blendera wrzuć posiekaną pietruszkę, nasiona słonecznika, obrany czosnek, tarty parmezan, wlej sok z cytryny i oliwę, dopraw solą oraz pieprzem. Blenduj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 4: Pomidorki koktajlowe dokładnie umyj, a następnie ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. W miseczce połącz oliwę z octem balsamicznym, solą i pieprzem. Tak przygotowanym sosem polej pomidorki. Piecz przez kilka minut aż zmiękną i pomarszczy się im skórka.

KROK 5: Makaron odcedź i przełóż na talerze. Dodaj pesto, pieczone pomidorki i ser ricotta. Podawaj udekorowane listkami bazyli.

Smacznego!

