

Makaron z łososiem, szparagami i pesto z bazylii

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 590 kcal \ B-30 g \ T-25 g \ W-59 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 142 kcal \ B-7 g \ T-6 g \ W-14 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ makaron tagliatelle świeży*-3/4 opak. (200 g)
- ✓ szparagi – 1/2 opakowania (250 g)
- ✓ łosoś, filet – 1 sztuka (150 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ pesto z bazylii – 4 łyżeczki (24 g)

Przygotowanie

1. Szparagi oczyść, odłam zdrewniałe końcówki i pokrój na kawałki.
2. Łososia umyj dokładnie, podziel na kawałki, dopraw pieprzem i solą, a następnie podsmaż na oliwie. Dorzuć szparagi i pomidorki. Smaż ok 2-3 minuty.
3. Przygotuj domowe pesto – zmiksuj wszystkie składniki na gładką pastę. Możesz też wykorzystać gotowe pesto ze sklepu.
4. Makaron ugotuj w osolonej wodzie i następnie wymieszaj z pesto. Wrzuć na patelnię z łososiem i szparagami i ponownie wymieszaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/makaron-z-lososiem-szparagami-i-pesto-z-bazylii/>