

Makaron z pomidorami i burratą

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 473 kcal \ B-20 g \ T-19 g \ W-52 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 154 kcal \ B-7 g \ T-6 g \ W-17 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ pomidorki koktajlowe – 4 garście (400 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (6 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ koncentrat pomidorowy – 1 łyżka (20 g)
- ✓ suszone pomidory z czosnkiem – 1 łyżeczka
- ✓ pieprz – 1/3 łyżeczki
- ✓ świeża bazylia – 1 garść
- ✓ szpinak, świeży – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ makaron pełnoziarnisty – 2 szklanki (200 g)
- ✓ burrata – 1 sztuka (165 g)
- ✓ ser grana padano, tarty – 2 łyżki (20 g)

Przygotowanie

Na oliwie podsmaż poprzekrajane pomidorki i czosnek. Dodaj koncentrat pomidorowy, bazylię i przyprawy. Dorzuć świeży szpinak, a gdy lekko zwiędnie dodaj ugotowany makaron. Wymieszaj. Dodaj burratę oraz ser grana padano. Podawaj od razu.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/makaron-z-pomidorami-i-burrata/>