

Makaron z wędzonym łososiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 469 kcal \ B-26 g \ T-16 g \ W-52 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 136 kcal \ B-8 g \ T-5 g \ W-15 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ szpinak, świeży – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (5 g)
- ✓ cebula – 1/2 sztuki (80 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ gałka muskatołowa – 1/4 łyżeczki
- ✓ suszone pomidory z czos. – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ łosoś wędzony na gorąco – 1 opak. (125 g)
- ✓ jogurt naturalny – 1/2 opakowania (90 g)
- ✓ ser sałatkowy a'la feta – 1/4 opak. (68 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ makaron pappardelle świeży* – 1 opak (250 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżeczka (6 g)

Przygotowanie

1. Na rozgrzanej oliwie podsmaż pokrojoną cebulę i czosnek. Dodaj szpinak, dopraw solą, pieprzem, gałką muskatołową, pomidorkami z czosnkiem niedźwiedzim i duś tak długo, aż liście „zwiędną”.
2. Szpinak zsuń na bok patelni, dodaj podzielonego na cząstki łososia oraz poprzekrajane pomidorki. Smaż przez chwilę a następnie dodaj jogurt /śmietanę /śmietanę wegańską. Opcjonalnie możesz dodać ser sałatkowy a'la feta. Smaż jeszcze 3-4 minuty.
3. Makaron ugotuj w osolonej wodzie, a następnie dodaj do pozostałych składników. Wymieszaj, posyp natką pietruszki i podawaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/makaron-z-wedzonym-lososiem/>