

Makaron z cukinią, szpinakiem i krewetkami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 539 kcal \ B-24 g \ T-24 g \ W-54 g \ Bł-7 g

Składniki

- ✓ makaron pappardelle – 1 opakowanie (250 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżka (15 g)
- ✓ czosnek – 3 ząbki (15 g)
- ✓ płatki chilli – 1/3 łyżeczki
- ✓ krewetki vannamei – 1 opakowanie (225 g)
- ✓ cukinia – 1/2 sztuki (300 g)
- ✓ szpinak, świeży – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 4 garście (400 g)
- ✓ śmietanka 30% – 3/4 opakowania (150 g)
- ✓ curry – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Krewetki oczyść i wymieszaj z płatkami chili. Akurat te Vannamei wystarczy dokładnie umyć, ewentualnie można usunąć pancerzyki.
2. Na patelni rozgrzej masło, wrzuc czosnek pokrojony w plasterki i krewetki. Smaż przez chwilę z obu stron. Ściągnij z patelni.
3. Na tą samą patelnię wrzuc cukinię, smaż chwilę, dodaj pomidorki i opłukany szpinak. Smaż kilka minut, aż warzywa będą miękkie. Dodaj curry, sól i pieprz.
4. Dolej śmietankę 30% lub mleczko kokosowe. Dodaj krewetki i gotuj chwilę.
5. W międzyczasie wstaw makaron. Gdy już się ugotuje, wyłóż na patelnię. Dorzuc natkę pietruszki, wymieszaj i podawaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/makaron-z-cukinia-szpinakiem-i-krewetkami/>