

Makaron z krewetkami, szparagami i pomidorkami koktajlowymi

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 628 kcal \ B-33 g \ T-19 g \ W-78 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 134 kcal \ B-7 g \ T-4 g \ W-17 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ szparagi – 1/2 pęczka (250 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżka (15 g)
- ✓ krewetki vannamei – 1 opakowanie (225 g)
- ✓ masło – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ płatki chilli – 1/4 łyżeczki
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ makaron spaghetti – 200 g
- ✓ ser parmezan tarty – 1 łyżka (8 g)

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj w osolonej wodzie.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i masło klarowane. Podsmaż pokrojone w plasterki szparagi (główki zachowaj w całości) i czosnek. Dodaj krewetki, masło, dopraw solą, pieprzem i chili.
3. Dorzuć połówki pomidorków koktajlowych i smaż chwilę. Dodaj natkę pietruszki oraz ugotowany makaron.
4. Przed podaniem posyp parmezanem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/makaron-z-krewetkami-szparagami-i-pomidorkami-koktajlowymi/>