

Makaron ze szpinakiem i łososiem wędzonym

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 692 kcal \ B-34 g \ T-27 g \ W-75 g \ Bł-9 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 138 kcal \ B-7 g \ T-5 g \ W-15 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ szpinak, mrożony – 1/2 opakowania (225 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (5 g)
- ✓ cebula – 1/2 sztuki (80 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ gałka muskatołowa – 1/4 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ łosoś wędzony na zimno – 1 opak. (100 g)
- ✓ serek śmietankowy – 1/2 opakowania (70 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ ser sałatkowy a'la feta – 1/4 opak. (60 g)
- ✓ makaron pappardelle świeży*-1 opak. (250 g)

Przygotowanie

1. Na rozgrzanym maśle klarowanym lub oliwie podsmaż pokrojoną cebulę i czosnek. Dodaj szpinak, dopraw solą, pieprzem, gałką muskatołową i duś tak długo, aż brykiet się rozpadnie.
2. Szpinak zsuń na bok patelni, dodaj pokrojonego w paski łososia oraz poprzekrajane pomidorki. Smaż przez chwilę a następnie dodaj serek śmietankowy oraz ser sałatkowy. Smaż jeszcze 3-4 minuty.
3. Makaron ugotuj w osolonej wodzie, a następnie dodaj do szpinaku. Wymieszaj i podawaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/makaron-ze-szpinakiem-i-lososiem-wedzonym/>