

Jednogarnkowe Tortellini z Pieczarkami i Szpinakiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 520 kcal \ B-17 g \ T-32 g \ W-41 g \ BŁ-4 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 126 kcal \ B-4 g \ T-8 g \ W-10 g \ BŁ-1 g

Składniki

- Cebula – 1 sztuka (50 g)
- Czosnek – 1 ząbek (3 g)
- Oliwa – 1 łyżka (10 g)
- Pieczarki – 1/2 opakowania (250 g)
- Sól – do smaku
- Pieprz – do smaku
- Śmietanka 30% – 2/3 szklanki (140 g)
- Woda – 1/4 szklanki (60 g)
- Tymianek suszony – 1/2 łyżeczki
- Tortellini, świeże z ricottą i szpinakiem – 1/2 opakowania (200 g)
- Szpinak, świeży – 1/2 opakowania (100 g)
- Ser grana padano, tarty – 1 łyżka (10 g)

Przygotowanie

1. Pieczarki pokrój na plasterki, cebulę w kostkę, a czosnek przeciśnij przez praskę.
2. Na rozgrzanej patelni podsmaż na oliwie cebulę i czosnek do zeszklenia. Dodaj pieczarki i smaż przez kilka minut, aż odparuje płyn. Dopraw solą, pieprzem i tymiankiem.
3. Wlej śmietankę (możesz wymienić na śmietankę 12%) oraz wodę. Gotuj przez chwilę, a następnie dodaj surowe tortellini i szpinak. Przykryj pokrywką i gotuj 4-5 minut.
4. Na koniec dodaj ser grana padano oraz ewentualnie natkę pietruszki. Podawaj natychmiast.

Źródło: <https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/jednogarnkowe-tortellini-z-pieczarkami-i-szpinakiem/>