



Spaghetti z sosem pomidorowym i bakłażanem

★★★★★ (12)

30 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

290 kcal / 1 porcję (358 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 81.03 kcal 4.05%	Białko 2.52 g 5.04%	Węglowod. 12.13 g 4.49%	Tłuszcze 2.81 g 4.01%	Błonnik 1.75 g 7%	GDA 4.05 %
-------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-------------------------	----------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 50g
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Bakłażan - 120g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Czosnek duży - 3g (1/2 ząbka)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Pomidory w puszcze - 120g (1/3 puszki)
- Bazylia suszona - 2g (1/2 łyżeczki)
- Oregano - 1g (1/2 łyżeczki)
- Bazylia świeża - 1g (1/4 gałązki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu). Odcedź i odstaw pod przykryciem.

KROK 2: Cebulę obierz i pokrój w kostkę. Bakłażana umyj, nie obieraj, pokrój w kostkę i przełóż na sitko. Posól i odstaw na 15 minut, aby "pozbył" się goryczy. Czosnek drobno posiekaj.

KROK 3: Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj posiekaną cebulę, zeszklij. Dodaj bakłażana, smaż aż zmięknie i się zarumieni. Dodaj przeciśnięty przez praskę lub posiekany czosnek, chwilę podsmaż, dołącz pomidory. Danie przypraw oregano i suszoną bazylią. Zmniejsz ogień, duś około 15 minut. Chociaż im dłużej tym smaczniejszy będzie sos.

KROK 4: Sos dodaj do makaronu, wymieszaj i przełóż na talerz.

*Podawaj udekorowane świeżą bazylią.

Smacznego!

