



Makaron penne z sosem pomid. i bakłażanem

★★★★★ (15)

30 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

396 kcal / 1 porcję (348 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 113.71 kcal 5.69%	Białko 4.20 g 8.4%	Węglowod. 15.41 g 5.71%	Tłuszcze 4.27 g 6.1%	Błonnik 1.83 g 7.32%	GDA 5.69 %
---	---------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Makaron pełnoziarnisty penne, surowy - 80g
- Pomidory w puszcze - 120g (1/3 puszki)
- Bakłażan - 120g
- Oliwa z oliwek - 15g (1 1/2 łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Parmezan tarty - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu).**KROK 2:** Bakłażana umyj, nie obieraj. Pokrój w dość grube plastry (około 1 cm), a następnie na podłużne prążki. Włóż do miski, posól szczyptą soli, wymieszaj i zostaw na około 20 minut, aby "pozbył" się goryczy.**KROK 3:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Krótco podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj bakłażana, smaż aż zmięknie i się zarumieni. Ponieważ bakłażan jest dość suchy, możesz podlewać go odrobiną wody z gotującego się makaronu. Po 5 minutach dołącz pomidory i duś potrawę około 10 minut na małym ogniu.**KROK 4:** Na patelnię dodaj ugotowany makaron, wymieszaj. Potrawę przełóż na talerz i udekoruj startym parmezanem (lub innym serem żółtym).

Smacznego!

