



Makaron penne z soczewicą w sosie pomidorowym

★★★★★ (51)

20 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

665 kcal / 1 porcję (422 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 157.71 kcal 7.89%	Białko 8.89 g 17.78%	Węglowod. 28.03 g 10.38%	Tłuszcze 2.09 g 2.99%	Błonnik 3.55 g 14.2%	GDA 7.89%
---	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Makaron pełnoziarnisty penne, surowy - 200g
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 200g
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 250g (16 2/3 łyżeczki)
- Woda ciepła - 120g (1/2 szklanki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Oregano - 1g (1/2 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Soczewicę namocz kilka godzin w zimnej wodzie, następnie ugotuj do miękkości i odcedź. Makaron gotuj al dente.

KROK 2: Czosnek drobno posiekaj. Cebulę obierz i pokrój w kostkę, podsmaż na rozgrzanej oliwie i po chwili dodaj czosnek.

KROK 3: Na patelnię wrzuć ugotowaną soczewicę, dodaj koncentrat pomidorowy, wodę i brązowy cukier. Wszystko dokładnie wymieszaj.

KROK 4: Dopraw solą, pieprzem i oregano. Gotuj przez chwilę.

KROK 5: Na patelnię dodaj makaron i jeszcze raz wymieszaj. Przetóż na talerz. Możesz podawać z natką pietruszki.

Smacznego!

