



## Bezglutenowy makaron z krewetkami

★★★★★(2)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**493 kcal** / 1 porcję (242 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>203.55 kcal</b> 10.18%	Białko <b>9.45 g</b> 18.9%	Węglowod. <b>21.28 g</b> 7.88%	Tłuszcze <b>10.13 g</b> 14.47%	Błonnik <b>2.18 g</b> 8.72%	<b>GDA</b> <b>10.18%</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Krewetki tygrysie mrożone - 150g (10 sztuk)
- Makaron bezglutenowy świderki - 80g
- Jarmuż - 60g (12 liści)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Papryczka chili - 40g (2 sztuki)
- Pomidor suszony w oleju - 120g (6 plastrów)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Krewetki rozmroź, opłucz, osusz i oderwij ogonki. Makaron ugotuj al dente według wskazówek producenta na opakowaniu.

**KROK 2:** Na małej patelni rozgrzej łyżkę oliwy, włóż liście jarmużu, który uprzednio wrzuć na wrzątek i gotuj 2 minuty. Smaż około 1-2 minuty bez mieszania. Odstaw i wysuź.

**KROK 3:** Na większej patelni rozgrzej dwie łyżki, dodaj pokrojony na plasterki czosnek i zeszklij go. Dodaj krewetki i smaż przez 2 minuty, przewróć na drugą stronę i smaż przez minutę (krewetki surowe, które nie były blanszowane należy smażyć troszkę dłużej).

**KROK 4:** Dopraw solą morską, dodaj ziarna pieprzu rozgniecione na desce (np. wypukłą stroną łyżki) oraz pokrojone suszone pomidory, smaż jeszcze przez 1-2 minuty.

**KROK 5:** Dodaj makaron i chwilę razem podsmaż. Dodaj liście jarmużu. Wymieszaj. Przełóż na talerze. Dowolnie udekoruj.

Smacznego!

