

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Spaghetti z brokułami i serem gorgonzola](#)

Spaghetti z brokułami i serem gorgonzola

★★★★★ (6)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

319 kcal / 1 porcję (218 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

146.29 kcal

7.31%



Białko

6.69 g

13.38%



Węglowod.

14.12 g

5.23%



Tłuszcze

7.20 g

10.29%



Błonnik

2.14 g

8.56%

GDA**7.31 %**

Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 50g
- Brokuły - 100g
- Ser gorgonzola - 45g (1 ½ plastru)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 2.5g (¼ łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 2.5g (½ ząbka)
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Brokuły opłucz, rozdziel na różyczki i ugotuj na parze lub w małej ilości osolonej wody, aż będą al dente. Po gotowaniu odcedź dokładnie warzywo i podziel na mniejsze różyczki (o wielkości około 2x2 cm).

KROK 2: Makaron ugotuj al dente (według przepisu na opakowaniu). Odcedź go.

KROK 3: W garnuszku rozgrzej olej, dorzuć przeciśnięty przez praskę czosnek i chwilę podsmaż. Dodaj śmietanę i pokruszoną gorgonzolę, gotuj przez chwilę, aż ser się rozpuści. Sos połącz z małymi kawałkami brokułów.

KROK 4: Makaron wymieszaj z sosem i przełóż na talerz.

*Możesz doprawić solą i pieprzem.

Rada: zielone warzywa gotujemy bez przykrycia, aby zachowały kolor. Jeśli nie dysponujesz świeżym brokułem możesz użyć mrożonego.

Smacznego!

