



Makaron penne z soczewicą w sosie pomidorowym

★★★★★ (52)



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%



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. Przełóż na talerz. Możesz podawać z natką pietruszki.

Smacznego!

