Niskokaloryczny makaron z łososiem i groszkiem

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

15 min

2 porcje

Składniki:

- łosoś wędzony - 1 kawałek
- groszek konserwowy - 200 g
- niskokaloryczny makaron tagliatelle - 1 opakowanie
- pestki dyni - 1 łyżka
- natka pietruszki - trochę trochę
- przecier pomidorowy - 5 łyżka
- sól morska - 1/2 łyżeczka
- pieprz ziołowy - 1/2 łyżeczka
- papryka słodka - 1/2 łyżeczka
- czosnek - 1 ząbek

Dodatkowe info:

Szybkie, niskokaloryczne danie na letnią kolację.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makaron otwórz i opłucz.

KROK 2: Na rozgrzanej patelni podsmaż kawałki łososia, aż zacznie puszczać olej, następnie dodaj czosnek oraz pokrojoną w paski paprykę i całość podsmaż z dodatkiem przypraw.

KROK 3: Dodaj groszek oraz passatę i zagotuj wszystko razem.

KROK 4: Na koniec dodaj makaron i wymieszaj, danie przełóż do misek, udekoruj pestkami dyni i natką pietruszki.