



## Penne z krewetkami, mangoldem, krwawnikiem i aksamitką

 Nikita

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#), [lunchbox](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 45 min

 2 porcje

### Składniki:

makaron penne - 120-150 g	bulionetka warzywna (u mnie domowa) - 1 łyżeczka
krewetki - 200 g	oliwa z oliwek - 1 łyżka
mangold (kolorowe buraki liściowe) - 70-80 g	sól i pieprz - - do smaku
małutkie cukinie (u mnie żółta i zielona) - 100 g	młode listki krwawnika - - kilka
czosnek - 1 ząbek	kwiaty aksamitki - 2 szt.
śmietanka 18% - 100 ml	kolendra - - kilka listków
woda - 100 ml	mąka do zagęszczenia sosu (pszenna lub skrobia z tapioki) - 1 łyżeczka

### Dodatkowe info:

Krwawnik ma działanie przeciwzapalne, antybakteryjne, przeciwkrwotoczne, odtruwające, moczopędne, rozkurczowe, wspomaga trawienie, działa żółciopędnie i pobudza apetyt. Krwawnik (kulinarnie najlepiej używać świeżych młodych listków) ma lekko ostry, gorzkawo – słonawy smak , korzenny smak oraz miły balsamiczny zapach.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Przygotować wszystkie składniki. Cukinie (najlepiej małe wielkości ogórka) pokroić w półplasterki. Buraki liściowe kolorowe drobno posiekać. Czosnek przecisnąć przez praskę. Krewetki oczyścić z ogonków. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Sos: czosnek podsmażyć lekko na oliwie, dodać cukinię i dusić około 5 minut. Dodać śmietankę, wodę, bulionetkę warzywną, mąkę, sól i pieprz, mieszając doprowadzić do wrzenia. Dodać krewetki, buraki liściowe, posiekaną kolendrę, wymieszać. Gotować jeszcze około 3 minuty.

**KROK 2:** Makaron odcedzić, nałożyć na dwa

talerze. Polać ugotowanym sosem. Posypać posiekany młodym krwawnikiem i płatkami aksamitki i natychmiast podawać.