

Spaghetti z łososiem i bobem



Składniki

100-150 g - makaronu
pełnoziarnistego
200 g - bobu (świeży lub
mrożony)
200 g - łososa
atlantyckiego
2 szt. - łodygi selera
naciowego
1 szt. - czerwona cebula
1 łyżka - oleju
natka pietruszki
pieprz
sól

Opis wykonania

Zielony kolor bobu doskonale podkreśla delikatnie różowego łososa. Całe danie nie tylko uwodzi wyglądem, ale również i smakiem.

Makaron z z warzywami to bardzo proste i szybkie w przygotowaniu danie. Mimo to może być pełne smaków i wyglądać niezwykle elegancko. W wersji z łososem i bobem zachwyci nawet najbardziej wybredne osoby. Danie jest lekkie i doskonale sprawdzi się jako obiad w upalny dzień.

Opis wykonania

Makaron ugotuj al dente. Bób gotuj w osolonej wodzie do miękkości (mrożony gotuje się niecałe 10 minut). Pokrój drobno łodygę selera oraz cebulę. Podsmaż na niewielkiej ilości oleju. Gdy cebula się zrumieni dodaj łososa. Podgrzewaj chwilę, gdy ryba będzie ciepła rozdrobnij ją widelcami na mniejsze kawałki, a następnie dodaj bób i makaron. Całość wymieszaj, dopraw do smaku, posyp natką pietruszki i od razu nakładaj na talerze.

TIP

Jeśli przed gotowaniem bobu natniesz jego skórkę nie będziesz musiał go później obierać. Sama zejdzie w trakcie gotowania. Danie można podać również z dorszem i tuńczykiem.