

Zielone warzywa z makaronem penne i łososiem

Czas ogółem **25 min** 5 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.735 kJ / 654 kcal

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g	filetu z łososa
140 g	makaronu penne, suchego
80 g	cukinii
60 g	bobu, ugotowanego i obranego
60 g	szpinaku, świeżego
40 g	cebuli
30 ml	<u>Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman</u>
1 łyżka	oliwy
1 łyżka	soku z cytryny pieprz

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Makaron ugotuj al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu, zachowując 2-3 łyżki wody z gotowania. Cebulę pokrój w piórka, cukinię w półplasterki, a łososa na większe kawałki. Jeśli używasz świeżego bobu, ugotuj go wcześniej i obierz.

Krok 2

Łososa dopraw pieprzem i krótko obsmaż na połowie oliwy - po około 2 minuty z każdej strony. Następnie zdejmij łososa z patelni.

Krok 3

Na tę samą patelnię dodaj resztę oliwy i smaź cebulę i cukinię przez 2-3 minuty. Dodaj bób i szpinak i mieszaj, aż szpinak lekko zwiędnie.

Krok 4

Dodaj ugotowany makaron, Sos do woka Teriyaki z czosnkiem Kikkoman i odrobinę wody z gotowania makaronu. Wymieszaj, żeby sos dokładnie oblepił wszystkie składniki. Na końcu delikatnie dodaj kawałki łososa. Skrop sokiem z cytryny i podawaj od razu, najlepiej w głębokim talerzu.