

ПАСТА З ЧЕРВОНОЮ РИБОЮ ТА СИРОМ

Нам знадобиться:

- шматок червоної риби (300г)
- 100г шпинату
- 7-8 помідорки черрі
- 200г вершкового сиру
- 400г(сухих) макарон
- 2ч.л оливкової олії
- сіль, перець, італійські трави

Приготування:

В форму для випічки закиньте помідори, шпинат, нарізану рибу. Додаємо вершковий сир, поливаємо олією, додаємо сіль, перець і італійські трави

Випікаємо при 200С 15-20хв. А паралельно відварюємо макарони чи спагетті

Дістаємо форму, все мнемо виделкою, та вимішуємо. Додаємо відварені макарони, вимішуємо і готово

Порада: рибу беріть слабосолену, але в жодному разі не беріть копчену - вона даватиме гіркий присмак

Посилання на відео-приготування:
https://t.me/mil_alex_recipes/684



30хв.



КБЖВ на 100г: К.127
Б.6.5 Ж.5.7 В.13.2



вага всієї порції -1800г



Порція

1200ккал – 380г
1300ккал – 390г
1400ккал – 410г
1500ккал – 430г
1700ккал – 490г