

ТОСКАНСКАЯ ПАСТА С ПРЯНЫМИ КОЛБАСКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ



 35 минут

 219 ккал; БЖУ 6/16/11 (на 100 г)

 450 г (каждая порция)

Ингредиенты:

колбаски, спагетти, томат, печеный перец, лук, чеснок, петрушка, сыр.

 Предварительно разморозьте ...

КЛАССИК-МЕНЮ



1
Колбаски нарежьте кусочками шириной около 3 см. Альтернативно вы можете сделать из колбасной мякоти фрикадельки (освободите от шкурки и скатайте мясные шарики). Лук нарежьте соломкой, чеснок мелко порубите.



2
Отварите спагетти: вскипятите в кастрюле воду, посолите, варите пасту 8-10 минут до состояния аль денте, воду слейте. Разогрейте сковороду с растительным маслом. Обжаривайте колбаски 2-3 минуты, добавьте лук, чеснок, готовьте еще 2 минуты. Влейте в сковороду с колбасками томаты в собственном соку.



3
Нарежьте перец ломтиками. Добавьте в сковороду 1 ч. л. сахара, перец, мелко порубленную зелень, посолите и поперчите. Готовьте 3 минуты.



4
Добавьте в сковороду отваренную пасту, прогрейте 1-2 минуты.



5
Подавайте спагетти с мелко натертым сыром.