

ПАСТА С ПРЯНЫМ ЛОСОСЕМ



 35 минут

 154 ккал; БЖУ 13/5/13 (на 100 г)

 400 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте лосось

Ингредиенты:

лосось, паста тальятелле, лук, сливки, томаты в с/с, брокколи, орегано, паприка.

КЛАССИК-МЕНЮ



В кипящей подсоленной воде отварите пасту 5-6 минут, откиньте на дуршлаг, сбрызните растительным маслом.



Лосось очистите от кожи, нарежьте на равные куски, посолите, посыпьте паприкой и хорошо поперчить. Обжарьте на хорошо разогретой с растительным маслом сковороде по 4-5 минут.



На сковороде с добавлением растительного масла обжарьте нарезанный кубиками лук, 1 минуту, добавьте соцветия брокколи, обжарьте ещё 2,5-3 минуты.



Добавьте томаты в с/с, орегано, сливки, посолите и протушите 1,5 минуты. Добавьте отваренную пасту, перемешайте и прогрейте все 2 минуты.



На тарелку выложите пасту, сверху кусочки пряного лосося, подавайте к столу.