

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΟΛΟΜΟ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ



ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ πένες ολικής άλεσης
- 500 γρ. καπνιστός σολομός σε λωρίδες
- 150g κουκουναρόσπορος καβουρδισμένος
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μικρό κρεμμύδι λεπτοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο λεπτοκομμένη
- 2 πορτοκαλί πιπεριές σε ράβδους
- 500 γρ. ντοματίνια κομμένα στη μέση
- Χυμός 1 λεμονιού
- 5 κ.σ. τριμμένη παρμεζάνα
- Μαϊντανός

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράστε τα ζυμαρικά.

Σε ένα τηγάνι σωτάρετε τα σκόρδο και το κρεμμύδι. Στη συνέχεια προσθέστε τις πιπεριές και σωτάρετε για 3 λεπτά. Προσθέστε τα ντοματίνια και σωτάρετε για άλλα 3 λεπτά.

Προσθέστε το σολομό, τον κουκουναρόσπορο και το χυμό λεμονιού. Το ανακατεύετε για 1 λεπτό.

Προσθέστε τις πένες.

Πασπαλίζετε με παρμεζάνα.

Διατροφική ανάλυση	
Θερμίδες	453 kcal
Υδατάνθρακες	46 gr
Πρωτεΐνη	20 gr
Λιπαρά	21 gr
Φυτικές Ίνες	10 gr

Το συγκεκριμένο πιάτο είναι ένα πλήρες πιάτο το οποίο μας εφοδιάζει με ενέργεια λόγω των υδατανθράκων των ζυμαρικών. Ο σολομός μας δίνει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας και πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα.