

## Ζυμαρικά με γαρίδες



### Υλικά για 4 άτομα

- 250 γραμμάρια σπαγγέτι ολικής άλεσης
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 340 γραμμάρια καθαρισμένες γαρίδες
- 1 κονσέρβα τοματάκια ολόκληρα
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- 2 κ.σ. τοματοπελτές
- 1 κ.γ. ρίγανη
- 1 κ.σ. κάπαρη
- Φρέσκος βασιλικός για το γαρνίρισμα

### Εκτέλεση

- Σε μια κατσαρόλα βράζετε τα μακαρόνια, 2 λεπτά λιγότερο από το χρόνο βρασμού που αναγράφεται στο πακέτο της συσκευασίας.
- Σε ένα τηγάνι ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και προσθέτετε το σκόρδο και τις γαρίδες και τις αφήνετε να πάρουν χρώμα. Στη συνέχεια βγάζετε τις γαρίδες από το τηγάνι ενώ προσθέτετε τη ντομάτα, το ντοματοπελτέ, τη ρίγανη, την κάπαρη. Βράζετε για 8 λεπτά και μετά προσθέτετε τις γαρίδες και τα μακαρόνια με 1 κουτάλα από το νερό που έβρασαν και αφήνετε να βράσουν για 2 λεπτά.
- Σερβίρετε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και φρέσκο βασιλικό.

### Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 324 kcal
- Λιπαρά: 6 gr
- Υδατάνθρακες: 46 gr
- Φυτικές ίνες: 4 g
- Πρωτεΐνες: 26 g
- Χοληστερόλη: 129 mg

Σταματάκη Αστερία, Msc  
Msc στην Κλινική διατροφή  
δαιτολόγος - διατροφολόγος  
[www.astamataki.gr](http://www.astamataki.gr)