

Обалденная паста с креветками



На 100 грамм:
Калорийность: **190,7 ккал.**
Белки: **11,24 г.**
Жиры: **5,5 г.**
Углеводы: **24,32 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/obaldennaya-pasta-s-krevetkami/>

Ингредиенты:

- креветки (очищенные и без хвостиков) 200 г
- оливковое масло 2 ст. л
- паста фетучини (или любая другая на ваш выбор) 200 г
- петрушка 1 горсть
- соль 0,25 ч. л
- томатная паста (или консервированные томаты) 400 г
- хлопья красного перца 0,25 ч. л
- черный перец по вкусу
- чеснок 4 зубчика

Приготовление:

Вскипятите большую кастрюлю воды и варите пасту 7-10 минут.

Пока паста варится, приготовьте креветки: в сковороде разогрейте оливковое масло.

Добавьте давленный чеснок и готовьте 1 минуту, пока он не даст аромат. Сразу после этого добавьте очищенные мытые креветки. Продолжайте готовить 3-5 минут, пока креветки не станут красноватыми. Но не до полной готовности. Переместите их в другую посуду и пока оставьте в стороне.

В ту же сковороду поместите консервированные томаты или томатную пасту, добавьте соль, красный и черный перец и готовьте на медленном огне 5 минут, периодически помешивая.

Когда соус немного загустеет, добавьте пасту. Перемешайте пасту с соусом и добавьте креветки. Снова перемешайте и попробуйте. Если необходимо, добавьте соль. Последний штрих для сервировки свежая петрушка. Она украшает и придает блюду свежий вид. Мелко нарежьте зелень и посыпьте ею пасту.