Spagettia simpukoiden kera

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 5 minuuttia****Kypsyminen: 10 minuuttia****4 annosta**  |
| 2 tlk  | Veteen säilöttyjä sinisimpukoita |
| 2 rkl | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 3  | Valkosipulin kynttä puserrettuna  |
| 2 rkl | Sipulia silputtuna  |
| 240 g  | Spagettia  |
| 2 ripausta  | Vastajauhettua mustapippuria |
| 2 rkl  | Persiljaa hyvin hienona silppuna |
| 1. Valuta simpukoitten neste talteen tiheän siivilän läpi.
2. Kuumenna öljy paistinpannussa. Lisää valkosipuli- ja sipulisilppu ja kuullota sitä 5 minuuttia. Lisää simpukat ja ravistele niin että maustuvat sipulissa.
3. Keitä spagetti napakan kypsäksi. Valuta spagetti kattilaan ja pane takaisin kattilaan. Lisää sinisimpukat ja niiden neste. Kuumenna minuutti hyvin sekoittaen, pippuroi ja korista persiljasilpulla.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 336 |
| Rasvaa yhteensä | 8 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g  |
| Kolesterolia | 37 mg  |
| Proteiineja | 14 g  |
| Hiilihydraatteja | 52 g |
| Natriumia | 140 mg  |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty |  0  |