Фетуччини с семгой в сливочном соусе

На 100 грамм:
Калорийность: **191,46 ккал.**
Белки: **9,19 г.**
Жиры: **5,28 г.**
Углеводы: **27,06 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/fetuchchini-s-semgoj-v-slivochnom-souse/

Ингредиенты:
- фетуччини 250 г
- семга (форель, лосось) 150 г
- помидор 1 шт
- сливки (не менее 10% жирности) 150 мл
- лук (репчатый) 1/2 шт
- чеснок 2 зубчика
- пармезан по вкусу
- соль по вкусу
- перец по вкусу
- тимьян (желательно свежий) по вкусу
- оливковое масло 1 2 ст.л

Приготовление:
Семгу нарезаем кубиками.
Помидор очищаем от кожицы и нарезаем небольшими кусочками. Семена и жидкость удаляем.
Лук мелко рубим, чеснок пропускаем через пресс
На сковороду наливаем оливковое масло, кидаем лук и чеснок. Обжариваем 1 минуту
Добавляем семгу и помидор, соль, перец, тимьян. Готовим 4 5 минут
Выливаем сливки, аккуратно перемешиваем, готовим еще 3 4 минуты.
По желанию можно добавить немного пармезана.
Затем добавляем готовые феттучини, хорошо перемешиваем и выключаем огонь
Раскладываем готовое блюдо по тарелкам, сверху можно добавить еще немного пармезана.