

Феттучини с семгой в сливочном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **241.92 ккал.**
Белки: **10.72 г.**
Жиры: **10.54 г.**
Углеводы: **26.11 г.**

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

Ингредиенты:

- феттучини 250 г
- семга (форель, лосось) 150 г
- помидор 1 шт
- сливки (не менее 20% жирности) 150 мл
- лук (репчатый) 1/2 шт
- чеснок 2 зубчика
- пармезан по вкусу
- соль, 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 сковороде 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.