

Паста с консервированным лососем в сливках



На 100 грамм:
Калорийность: **267,27 ккал.**
Белки: **11,68 г.**
Жиры: **17,94 г.**
Углеводы: **13,97 г.**

Время приготовления: **15 мин.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pasta-s-konservirovannym-lososem-v-slivkah/>

Ингредиенты:

- лосось консервированный 250 г
- сливки 30%-ные 200 мл
- спагетти 100 г
- оливковое масло 1 столовая ложка
- чеснок 2 зубчика
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

В большой сковороде разогрейте оливковое масло и слегка обжарьте на нем чеснок. Консервированный лосось разомните и выложите на сковороду. Перемешайте и обжаривайте на малом огне в течение 2 минут. Добавьте сливки и специи, перемешайте и накрыв крышкой потушите 3 минуты. Заранее отваренные спагетти выложите на сковороду, перемешайте и потушите еще 5 минут.