



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **20 perc**



**Répási Eszter**



## PADLIZSÁNOS PENNE

Ebben a jól kiegyensúlyozott ételben a tésztában található összetett (lassan felszívódó) keményítő, a padlizsánban pedig rostok és ásványi sók.

### HOZZÁVALÓK

2 db padlizsán  
1 gerezd fokhagyma

20 dkg penne tészta  
2 ek olívaolaj  
30 g parmezán

8 levél bazsalikom  
izlés szerint Só, bors

### ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz  
Laktózt tartalmaz  
Tojást tartalmaz

- 1 Vágja le a padlizsánok végeit, öblítse le, majd vágja kockákra.
- 2 Hámozza meg és aprítsa fel a fokhagymát.
- 3 Forrósítsa fel az olajat egy serpenyőben, majd kevergetve pirítsa a padlizsánt és a fokhagymát 5 percig.
- 4 Adjon hozzá egy kis vizet (ne olajat!), fedje be, majd vegye alacsonyabbra a lángot, és időnként megkeverve főzze 10–15 percig, amíg a padlizsán meg nem puhul.
- 5 Közben főzze meg a tésztát forró sós vízben. Csepegtesse le, majd öntse a serpenyőbe.
- 6 Adja hozzá a maradék olajat, szórja meg parmezándarabokkal és apróra vágott bazsalikommal, és tálalja azonnal.



**Töltse le további receptjeinket az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!**

