



# Πένες ολικής με σολομό στο wok

**10'**Χρόνος  
Εκτέλεσης**20'**Χρόνος  
Ψησίματος**6**

Μερίδες

**1**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Το γουόκ (wok) είναι ένα μαγειρικό σκεύος που μοιάζει με τηγάνι! Χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στην Κινέζικη κουζίνα αλλά αξίζει να το γνωρίσετε γιατί το μαγείρεμα στο γουόκ είναι άκρως υγιεινό. Τα λαχανικά και οι πρώτες ύλες παραμένουν φρέσκα και διατηρούν όλα τους τα θρεπτικά συστατικά!

- Βράζουμε τις πένες σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Σουρώνουμε και τα αφήνουμε στην άκρη.
- Βάζουμε ένα **γουόκ** σε δυνατή φωτιά και ρίχνουμε το ελαιόλαδο.
- **Ψιλοκόβουμε** το κρεμμύδι και το ρίχνουμε στο γουόκ.
- Σοτάρουμε για 3-5 λεπτά μέχρι να μαλακώσει και να χρυσαφίσει.
- Κόβουμε τον σολομό σε μικρά κομμάτια και ρίχνουμε στο γουόκ. Σοτάρουμε για 2-3 λεπτά.
- Σβήνουμε με τη βότκα και ανακατεύουμε μέχρι να εξατμιστεί η μισή ποσότητα της βότκας.
- Χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια προς χαμηλή. Προσθέτουμε την κρέμα καρύδας, το τυρί κρέμα και ανακατεύουμε με τη βοήθεια μιας ξύλινης κουτάλας.
- Μόλις η σάλτσα πάρει μια βράση αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τον μαϊντανό και το πιπέρι.
- Δοκιμάζουμε και αν χρειαστεί προσθέτουμε αλάτι.
- Προσθέτουμε τα ζυμαρικά στο γουόκ και ανακατεύουμε με την ξύλινη κουτάλα να πάρει η σάλτσα παντού.
- Ελέγχουμε τα καρυκεύματα και σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 500 γρ. πένες, ολικής άλεσης
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 300 γρ. καπνιστό σολομό
- 30 γρ. βότκα
- 300 γρ. κρέμα καρύδας
- 300 γρ. τυρί κρέμα
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- πιπέρι
- 1 πρέζα αλάτι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

673 Θερμίδες (kcal)	39.0 Λιπαρά (γρ.)	25.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	49.0 Υδατ/κες (γρ.)
34%	56%	125%	19%
6.0 Σάκχαρα (γρ.)	26.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	8.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.7 Αλάτι (γρ.)
7%	52%	35%	28%