



# Πένες primavera

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος  
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 500 γρ. πένες, ολικής άλεσης
- αλάτι
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 καρότο
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 πιπεριά κίτρινη
- 1 πιπεριά κόκκινη
- πιπέρι
- 1 κολοκυθάκι
- 200 γρ. μπρόκολο
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 500 γρ. ντομάτες, τριμμένες
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 κ.σ. δυόσμο

Για το σερβίρισμα

- πιπέρι
- ελαιόλαδο
- παρμεζάνα

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μια **κατσαρόλα** με νερό που βράζει βάζουμε τις πένες, αλάτι και βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας μείον 2 λεπτά.
- Σουρώνουμε, βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και αφήνουμε στην άκρη.
- Τοποθετούμε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- **Κόβουμε** το κρεμμύδι και το καρότο σε μικρά κυβάκια και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Βάζουμε τη ζάχαρη και σοτάρουμε 2-3 λεπτά.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο, κόβουμε τις πιπεριές σε μικρά κυβάκια και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και σοτάρουμε 1-2 λεπτά.
- Κόβουμε το κολοκυθάκι σε μικρά κυβάκια, τα μπουκετάκια από το μπρόκολο στη μέση και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Σοτάρουμε 1-2 λεπτά.
- Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί. Προσθέτουμε τη ντομάτα, ανακατεύουμε και βράζουμε για 2-3 λεπτά.
- Προσθέτουμε τις πένες, θυμάρι, δυόσμο ψιλοκομμένο και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε με πιπέρι, ελαιόλαδο και παρμεζάνα τριμμένη.

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

289 Θερμίδες (kcal)	6.6 Λιπαρά (γρ.)	1.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	42.0 Υδατ/κες (γρ.)
14%	9%	5%	16%
6.2 Σάκχαρα (γρ.)	10.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	9.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.16 Αλάτι (γρ.)
7%	20%	36%	3%