



Σπαγγέτι πουτανέσκα σε 10 λεπτά

5'
Χρόνος
Εκτέλεσης

5'
Χρόνος
Ψησίματος

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 400 γρ. σπαγγέτι, ολικής
- 1 κρεμμύδι, μέτριο
- 2 σκ. σκόρδο
- 100 γρ. ελιές, σε ροδέλες
- 2 κ.σ. κάππαρη
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 1 κ.σ. ρίγανη, μόνο τα φύλλα
- 1 κ.σ. βασιλικό, μόνο τα φύλλα
- 1 κ.σ. θυμάρι, μόνο τα φύλλα
- 1/2 κ.γ. μπούκοβο
- αλάτι
- πιπέρι
- 750 γρ. νερό
- 1 κύβο λαχανικών

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

420 Θερμίδες (kcal)	6.2 Λιπαρά (γρ.)	1.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	69.0 Υδατ/κες (γρ.)
21%	9%	7%	27%
9.8 Σάκχαρα (γρ.)	15.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	12.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.9 Αλάτι (γρ.)
11%	30%	48%	32%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε τα μακαρόνια σε μία μεγάλη πλατιά και βαθιά κατσαρόλα. Σε περίπτωση που δεν χωράνε μπορούμε να τα σπάσουμε στη μέση.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα ρίχνουμε πάνω από τα μακαρόνια.
- Προσθέτουμε τις ελιές, την κάππαρη, το κονκασέ ντομάτας, τη ρίγανη, τον βασιλικό, το θυμάρι, το μπούκοβο, το αλάτι και το πιπέρι.
- Τέλος προσθέτουμε το νερό με τον κύβο λαχανικών. Βάζουμε την κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά και αφήνουμε να σιγοβράσει για 8-10 λεπτά ενώ ανακατεύουμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα με τη βοήθεια μιας κουτάλας.
- Ελέγχουμε τα καρυκεύματα και σερβίρουμε.