

Μακαρόνια με Σάλτσα Καρυδιών



Μερίδες: 6

Υλικά:

- 500 γ φετουτσίνι (fettuccini)
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 2 κ.σ φρυγανιά αλεσμένη
- 1 φ ημι-αποβουτυρωμένο γάλα
- Αλάτι και πιπέρι για γεύση
- 3 κ.σ παρθένο ελαιόλαδο
- 1 φ ολόκληρα καρύδια
- 6 φύλλα φρέσκο βασιλικό

Εκτέλεση:

- Μαγειρέψτε τα μακαρόνια ανάλογα με τις οδηγίες.
- Σε ένα πολυμίξερ ανακατέψτε το σκόρδο, τη φρυγανιά, το γάλα, το αλάτι και πιπέρι, και το ελαιόλαδο μέχρι να γίνει κρέμα.
- Τοποθετήστε τη σάλτσα πάνω από τα μακαρόνια και ανακατέψτε.
- Γαρνίρετε με τα καρύδια και τα φύλλα βασιλικό.
- Πάνω απ' όλα ρίξτε την παρμεζάνα, αν θέλετε.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 318
- Πρωτεΐνη: 8 γρ.
- Υδατάνθρακες: 29 γρ.
- Λίπη: 18 γρ.

Μαγευτική και γευστικότατη συνταγή!