

Υλικά για 4 - 6 μερίδες

- 340γρ. πέννες
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- 1 φιλέτο σολωμού κομμένο σε κύβους
- 1 πιπεριά chilli (τσίλι) κομμένη σε μικρά κομματάκια (προαιρετικά)
- Λίγα φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 125γρ. τοματίνια κομμένα στη μέση
- 1 αβοκάντο κομμένο σε κύβους
- Το ξύσμα και το χυμό ενός πράσινου λεμονιού (lime)
- Το ξύσμα και το χυμό ενός λεμονιού
- 1 κουταλιά της σούπας σκόνη Canderel
- 2 κουταλιές της σούπας φρέσκο κόλιανδρο ψιλοκομμένο



Πέννες με σολωμό



1. Βράστε και σουρώστε τις πέννες.
2. Συγχρόνως, ζεσταίνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και προσθέτετε το σολωμό, την πιπεριά τσίλι και τα τηγανίζετε μέχρι ο σολωμός να πάρει ένα χρυσαφί χρώμα.
3. Ανακατέψτε τις πέννες με το κρεμμυδάκι, τις ντομάτες και το αβοκάντο.
4. Προσθέστε τώρα στο τηγάνι όλα μαζί τα εναπομείναντα υλικά και ανακατέψτε τα με τις πέννες.
5. Σερβίρεται με μία τραγανή πράσινη σαλάτα.

Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα

382 kcal
 Πρωτεΐνες 11 γρ.
 Λιπαρά 9 γρ.
 Υδατάνθρακες 67 γρ.
 Φυτ. Ίνες 4 γρ.