

# Paprykowe tagliatelle z bazyliowym łososiem

## Paprykowe tagliatelle z bazyliowym łososiem

Delikatne tagliatelle w towarzystwie aromatycznego łososa, słodkiej papryki i intensywnej bazylii to propozycja, która zachwyci nawet najbardziej wymagających smakoszy. To danie, w którym świeże składniki tworzą harmonijną kompozycję smaków, łączącą w sobie śródziemnomorską lekkość z wyrazistym charakterem.

### Dla kogo?

Idealne danie dla miłośników kuchni włoskiej z nutą morskich akcentów. Sprawdzi się zarówno dla osób ceniących klasyczne połączenia smakowe, jak i tych, którzy lubią eksperymentować w kuchni. Dzięki połączeniu wartościowego białka z łososia oraz węglowodanów z makaronu, stanowi pełnowartościowy posiłek, który zaspokoi głód i dostarczy cennych składników odżywczych.

### Na jaką okazję?

To eleganckie danie sprawdzi się na romantyczną kolację we dwoje, ale równie dobrze zagości na stole podczas nieformalnego spotkania z przyjaciółmi. Jego przygotowanie nie jest skomplikowane, a efekt końcowy z pewnością zrobi wrażenie na gościach. Doskonałe na ciepły letni wieczór, gdy mamy ochotę na coś lekkiego, ale sycącego.

### Czy wiesz, że?

Łosoś jest nie tylko smaczny, ale również niezwykle zdrowy – zawiera cenne kwasy omega-3, które wspierają pracę mózgu i

serca. Połączenie go z bazylią, która ma właściwości przeciwzapalne i wspomaga trawienie, czyni to danie nie tylko pysznym, ale i prozdrowotnym wyborem.

## **Dla urozmaicenia**

Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami makaronu – pappardelle czy fettuccine również świetnie sprawdzą się w tym przepisie. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, dodaj do sosu bazyliowego odrobinę chili. Dla wersji bardziej kremowej, przed podaniem możesz dodać łyżkę śmietanki lub mascarpone.