

# Чёрная паста с мидиями



На 100 грамм:  
Калорийность: **147.16 ккал.**  
Белки: **6.73 г.**  
Жиры: **4.5 г.**  
Углеводы: **19.73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chernaya-pasta-s-midiyami/>

## Ингредиенты:

- спагетти черных — 200 г
- перца острого — 1 шт
- петрушки — 1 пучок
- лука зелёного — 1 пучок
- лука красного — 1 шт
- оливкового масла — 30 г
- мидий в створках — 300 г

## Приготовление:

Мелко нарезаем лук с травами и перцем и обжариваем на оливковом масле. Когда овощи станут мягкими, добавляем мидии, накрываем крышкой, когда они. Раскроются, снимаем с огня. Пасту отвариваем и добавляем к мидиям. Подаем слегка полив лимонным соком.