

Makaron z kalafiorem i cukinią



Autor: **Iszczesniak**
Przepisów: 7 Ocena: 43



1-2 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 1/2 główki kalafiora
- Makaron razowy świderki ok 120g
- 1 nieduża cukinia
- oliwa z oliwek 2 łyżki
- natka z pietruszki 3 łyżki
- 1 ząbek czosnku
- parmezan do posypania

Sposób przygotowania:

- 1 Pół kalafiora opłukać i podzielić na dość drobne kawałki. Ugotować al dente w osolonej wodzie. wyjąć na durszlak opłukać zimną wodą zostawić na chwilę do ostudzenia.



- 2 Na gotującą się osoloną wodę wrzucić makaron razowy 120 g (60g suchego makaronu na osobę).
- 3 Na patelnię teflonowej wrzucić kalafiora i zrumienić go na złoto. Wyjąć do miski oprószyć odrobiną soli i pieprzu.



- 4 Na patelni rozgrzać oliwę i zrumienić cukinię. Przełożyć do miski z kalafiem na koniec na odrobinie oliwy podgrzać przeciśnięty przez praskę czosnek i dodać wraz z natką do miski.



- 5 Na koniec dodać ugotowany Makaron i wszystko delikatnie wymieszać (ja ten razowy gotuję tak by był miękki).



- 6 Wyłożyć na talerz delikatnie posypać parmezanem.

Ja nie dodaje tam żadnego sosu, czosnek podsmażony na oliwie, natka i kalafior dają tyle smaku że nie potrzeba nic więcej!



Twoje notatki do przepisu: