

Razowy makaron z fetą, szparagami i pomidorkami



Autor: **mimiwiki**
Przepisów: **573** Ocena: **16236**



1-2 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Dla 1 osoby- 457 kcal :)
- 75 g razowego makaronu (u mnie świderki - szklanka)
- 3 sztuki zielonych szparagów
- 5 pomidorków koktajlowych
- łyżka oliwy
- 30 g sera feta
- sól, pieprz
- 1/2 łyżeczki bazylii
- 1/2 łyżeczki oregano

Sposób przygotowania:

- 1 Makaron gotujemy al dente zgodnie z przepisem na opakowaniu. Odcedzamy. Szparagi myjemy, odrywamy zdrewniałe końce i kroimy na 4 części. Podsmażamy na rozgrzanej oliwie przez 4-5 minut. Dodajemy przekrojone pomidorki koktajlowe - na 1-2 minuty - by się zagrzały. Następnie wrzucamy makaron i mieszamy całość. Doprawiamy ziołami i solą. Przekładamy na talerz, dodajemy fetę pokrojoną w kostkę i oprószamy pieprzem. Smacznego :)

Więcej przepisów na blogu dietetyczno-kulinarnym [Moje Kuchenne Rewelacje](#) :)



Twoje notatki do przepisu: