

Słonecznikowy makaron



Autor: **BEATA1978**
Przepisów: **791** Ocena: **49506**

1-2 os. 30 min łatwe tanie



Składniki:

- kiełki słonecznika 150 g
- masło 1 łyżka (duża)
- papryka czerwona 1 sztuka
- ogórek szklarniowy 1/2 sztuka
- sól, pieprz czarny mielony
- ziarna słonecznika 2- 3 łyżki
- pomidorki koktajlowe 100 g
- karczochy ćwiartki w oleju 1/2 słoiczka, czyli około 100 g
- makaron razowy spaghetti 150- 200 g
- olej 1 łyżka

Sposób przygotowania:

- 1 Kiełki słonecznika myjemy, osączamy z wody, podsmażamy na maśle. Czas smażenia 5- 7 minut. Ziarna słonecznika rumienimy na suchej patelni. Kiełki łączymy z uprażonymi ziarnami słonecznika i kawałkami karczochów. Myjemy paprykę, pomidorki i ogórka. Z papryki usuwamy gniazda nasienne i kroimy ją w drobną kostkę. Pomidorki dzielimy na połówki, natomiast ogórka obieramy, kroimy w grubą kostkę, solimy i odstawiamy na pół godziny. Po tym czasie z kawałeczków ogórka odciskamy wodę.



- 2 Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu, w osolonej wodzie z dodatkiem oleju. Ugotowane spaghetti odcedzamy, pozostawiamy przez chwilę na sicie do osączenia. Makaron dodajemy do kiełków, mieszamy, podgrzewamy kilka minut na wolnym ogniu.

Następnie dodajemy rozdrobnione surowe warzywa. Całość doprawiamy solą i pieprzem.

Smacznego.



Twoje notatki do przepisu: