

Doradca Smaku III, odc. 38: Makaron z warzywami



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Lista składników

makaron paprykowy	250 g
por	1 szt.
papryka czerwona	1/2 szt.
marchew	2 szt.
cukinia	1 szt.
szalotka	2 szt.
pomidory suszone Smak	
oliwa	

Do smaku

- Pieprz czarny mielony Prymat**
- tymianek**
- Liść laurowy suszony Prymat**
- Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat**
- Pieprz czarny mielony Prymat**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Makaron gotujemy al dente w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Por, marchewki i paprykę kroimy w cienkie słupki o równej długości. Cukinię również kroimy w słupki, ale nieco grubsze niż pozostałe warzywa.
- KROK 2 Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek. Najpierw smażymy na niej marchewkę. Po upływie około 1-1,5 minuty dorzucamy por, a następnie paprykę. Całość smażymy około 3-4 minuty i dodajemy cukinię. Gdy warzywa lekko zmiękną, przyprawiamy pieprzem czarnym ziarnistym, tymiankiem oraz pokruszonymi liśćmi laurowymi.
- KROK 3 Dodajemy pokrojone w piórka szalotki i chwilę smażymy. Przyprawiamy solą oraz pieprzem mielonym.
- KROK 4 Na koniec dodajemy pokrojone w cienkie paski suszone pomidory.
- KROK 5 Warzywa z patelni mieszamy z ciepłym makaronem. Całość polewamy oliwą z oliwek.