

pyszne danie z makaronem



JULCI3K1



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

makaron muszelki

pol duzej cukinii

2 ząbki czosnku

2-3 pomidory

pół puszki kukurydzy

pieprz, sól, majeranek, zioła

płaska łyżka mąki

jogurt naturalny 2-3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ugotować makaron.

Na oliwie podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulkę.

Dodać drobniutko posiekany jeden ząbek czosnku.

Chwilkę przesmażyć-aż czosnek zacznie pachnieć- dodać pokrojoną w kostkę -obraną cukinię.

Gdy cukinia lekko się zrumieni-dolać trochę wody.

Dołożyć pokrojone pomidory bez skórki-dusić całość aż wszystko zmięknie.

Doprawić.

Porozgniatać widelcem cukinię i pomidory.

Dodać kukurydzę.I drugi posiekany drobno ząbek czosnku.

Wsypać zioła.

Zaprawić mąką rozmieszana z jogurtem-zagotować.

Na patelnię z sosem wrzucić makaron-wymieszać .

Można posypać żółtym serem.