

Żółte warzywa z makaronem



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

makaron tagliatelle	200 g
kukurydza	2 kolby
fasolka szparagowa	100 g
papryka żółta	1 szt.
pomidor żółty	1 szt.
oliwki zielone	3 łyżki
masło	2 łyżki
cebula	1 szt.
czosnek	1 ząbek
ser twardy	np. parmezan
cukier	2 łyżki
Sól ziołowa jodowana Prymat	
Pieprz czarny mielony Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotować składniki.
- KROK 2 Kukurydzę w kolbach gotujemy do miękkości w lekko osolonej wodzie z dodatkiem cukru. Wodę zachowujemy i po ugotowaniu kukurydzy wrzucamy do niej fasolkę szparagową, postępując dokładnie tak samo, jak z kukurydzą. Kolby kukurydzy obieramy i odkładamy ziarna do miseczki.

- KROK 3 Paprykę i pomidora myjemy, z papryki wykrawamy środek i kroimy na cienkie paseczki, pomidora sparzamy, usuwamy nasiona, a miąższ kroimy w kostkę. Ugotowaną fasolkę kroimy na mniejsze kawałki.
- KROK 4 Na patelni rumienimy czosnek z posiekaną cebulką. Wrzucamy ziarna kukurydzy, fasolkę, paprykę, pomidora i przekrojone na pół oliwki. Mieszymy, doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Dodajemy makaron i mieszamy składniki.
- KROK 5 Na talerz układamy gotowy makaron i obficie posypujemy go płatkami parmezanu.