

## Doradca Smaku III, odc. 38: Makaron z warzywami



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

## SKŁADNIKI

### Lista składników

<b>makaron paprykowy</b>	250 gramów
<b>por</b>	1 sztuka
<b>papryka czerwona</b>	1/2 sztuki
<b>marchew</b>	2 sztuki
<b>cukinia</b>	1 sztuka
<b>szalotka</b>	2 sztuki
<b>pomidory suszone Smak</b>	kilka sztuk
<b>oliwa</b>	

### Do smaku

<b>Pieprz czarny ziarnisty Prymat</b>	kilka ziaren
<b>Tymianek suszony Prymat</b>	2 szczypty
<b>Liść laurowy suszony Prymat</b>	1 pokruszony liść
<b>Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat</b>	2 szczypty
<b>Pieprz czarny mielony Prymat</b>	1 szczypta

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### Kroki postępowania

- KROK 1** 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 Makaron gotujemy al dente w garnku, w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.  
Na patelnię z warzywami dodajemy pokrojone w cienkie paski suszone pomidory.
- KROK 5 Warzywa z patelni mieszamy z ciepłym makaronem. Całość polewamy oliwą z oliwek.