




Makaron ryżowy z fasolką jaś oraz pieczonymi warzywami i sezamem

 healthy-dreams


Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#), [z grilla](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

makaron ryżowy - 100 g

batat - 1/2 szt.

sezam biały - 2 łyżka

cukinia - 1 szt.

fasolka jaś - 4 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: batata i cukinię kroimy na małe kawałki
warzywa pieczemy razem z sezamem w 200 stopniach: batata- 20 min, cukinię- 10 min, sezam- 5 min

KROK 2: do gotującej się wody rzucamy makaron ryżowy- gotujemy ok 5 min- odcedzamy

KROK 3: fasolkę jaś zalewamy (najlepiej dzień przed gotowaniem), gotujemy do miękkości

KROK 4: ugotowany makaron podajemy z fasolką jaś, pieczonymi warzywami i sezamem