Makaron ryżowy z tapioką z sosem pomidorowym i wakame

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- makaron ryżowy z tapioką - 30 g
- sos pomidorowy passata bio - 200 g
- wodorosty wakame - kilka kilka
- sezam - 1 łyżeczka
- ziarna konopi łuskanej - 1 łyżeczka
- sos sojowy - 1 łyżeczka
- pomidor suszony z bazylią i czosnkiem niedźwiedzim - 1 szczypta
- pieprz kolorowy - 1 szczypta
- sól sezamowa - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Wodorosty wakame są bogatym źródłem białka, witamin i minerałów! Obfitują w błonnik, żelazo, magnez, wapń, witaminy C i B- można by tak długo wymieniać, a ja proponuję po prostu spróbować! :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makaron ryżowy zalać wrzątkiem i odstawić pod przykryciem na 10 minut, po czym odcedzić.

KROK 2: Sos pomidorowy podgrzać na patelni i lekko odparować, dodając przyprawy.

KROK 3: Wodorosty namoczyć w zimnej wodzie przez około 20 minut, a następnie gotować je kolejne 20 minut.

KROK 4: Sezam uprażyć na teflonowej patelni. Gotowy makaron wymieszać z sosem i podać z wodorostami- całość obsypać sezamem, nasionami konopi i skropić sosem sojowym.