




Makaron z czarnego ryżu z sosem z awokado i zielonej herbaty

 healthy-dreams

Polecane na: [danie główne](#), [sosy](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

makaron z czarnego ryżu - 50 g

awokado - 1 szt.

sok z cytryny - 1 łyżka

listki bazylii - 1 garść

sproszkowany młody jęczmień - 1 łyżka

zaparzona zielona herbata - 1 filiżanka

przyprawy: czosnek niedźwiedzi, pieprz zieleny, bazylii - do smaku

dotatkowo: kawałek cukinii, kilka orzechów nerkowca - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: makaron gotujemy ok 5 min we wrzącej wodzie, odcedzamy i zalewamy zimną wodą

KROK 2: przygotowujemy napar z liści zielonej herbaty (parzymy ok 1 min)- odstawiamy do wystygnięcia

KROK 3: awokado obieramy, umieszczamy w misce z sokiem z cytryny, młodym jęczmieniem, zaparzoną zieloną herbata, bazylią i przyprawami- całość dokładnie blendujemy

KROK 4: cukinię możemy upiec w piekarniku lub uparować - dobrze smakuje podana z całością

KROK 5: makaron polewamy sosem, posypujemy skruszonymi orzechami nerkowca i kawałkami cukinii