Wegńskie pieczone spaghetti z makaronem ryżowym i cieciorką

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- makaron ryżowy - 100 g
- pomidory - 6 szt.
- pomidorki koktajlowe - 5 szt.
- batat - 1 kawałek
- marchewka - 1 kawałek
- czerwona cebula - 1/2 szt.
- cieciorka - 6 łyżka
- migdały - 1 garść
- cukinia - 1 kawałek
- przyprawy: płatki chili,suszone pomidory z czosnkiem niedźwiedzim i bazylią, bazylia, sól himalajska, suszona cebula - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: cieciorkę gotujemy (dzień wcześniej zalewamy ją wodą)
pomidory blanszujemy, zdejmujemy skórkę i blendujemy
zblednowane pomidory umieszczamy w misce, mieszamy z przyprawami

KROK 2: batata, marchew, cukinię i cebulę obieramy, kroimy w kostkę
w nagrzanym do 200 stopni piekarniku pieczemy bataty i marchew (20 min), cukinię (10min), cebulę i koktajlówki (8 min)

KROK 3: upieczone warzywa mieszamy ze zblendowanymi pomidorami i ugotowaną ciecierzycą
makaron sojowy zalewamy wrzącą wodą na 5 min, odcedzamy
gotowy makaron podajmy z sosem