



## Zioływy sos botwinkowo- kalarepkowy z makaronem ryżowym i chia

 healthy-dreams


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

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

mała kalarepa - 1 szt.  
liście botwinki - 2 garść  
chia szałwia - 2 łyżka  
makaron ryżowy - 50 g

listki bazylii - 2 szt.  
mleko sojowe - 1/4 szklanka  
przyprawy: bazylia, zioła  
prowansalskie, oregano,  
majeranek, czosnek granulowany,  
suszona cebulka - 1 do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** kalarepę obieramy, kroimy na mniejsze kawałki- parujemy do miękkości  
liście botwiny gotujemy

**KROK 2:** ugotowane i uparowane warzywa umieszczamy w blenderze, dodajemy przyprawy, liście bazylii, mleko, nasiona chia- całość blendujemy do uzyskania gładkiej konsystencji

**KROK 3:** makaron gotujemy 5 min w gotującej się wodzie, odcedzamy  
ugotowany makaron podajemy z sosem- dodatkowo możemy posypać całość nasionami chia