Makaron bezglutenowy z warzywami w lekkim sosie pomidorowym :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- makaron bezglutenowy penne - 50 g
- olej kokosowy - 50 g
- cebula mała - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- brokuł mrożony - kilka
- świeży szpinak - 2 garść
- cukinia - 1/2 szt.
- pomidor - 1 szt.
- ulubione przyprawy - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makaron ugotuj al dente.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej i delikatnie podsmaż posiekaną cebulkę i czosnek.

KROK 3: Wrzuć brokułu i pokrojoną cukinię. Dodaj trochę wody. Duś na małym ogniu przez ok. 20 minut.

KROK 4: Następnie dodaj przyprawy i passatę, wymieszaj. Na wierzch połóż szpinak, przykryj pokrywką i duś ok. 10 minut.

KROK 5: Całość wymieszaj i smaż już na dużym ogniu przez kilka minut.
Podawaj z ugotowanym makaronem.