





Makaron dla diabetyka i nie tylko

 Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [danie główne](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 2 porcje

Składniki:

makaron dla diabetyków - 200 g
pieczarki, boczniaki lub inne grzyby
sezonowe - 250 g
cebula - 1 szt.
czosnek - 1-2 szt.

oliwa z oliwek - 2-3 łyżka
zioła np. natka pietruszki - 1 łyżka
pieprz ziołowy - 1/2 łyżeczka
sól i pieprz - - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Grzyby pokroić w plasterki, cebulkę pokroić w kostkę, a czosnek przecisnąć przez praskę. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać pieprz ziołowy i chwilę smażyć. Dodać pokrojone grzyby i warzywa, doprawić solą i dusić chwilę. Dodać makaron i wymieszać. Przełożyć na talerze posypać natką i doprawić pieprzem.