Makaron ryżowy z sosem dyniowym i imbirem

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- makaron ryżowy - 200 g
- dynia hokkaido - 1 szt.
- filet z kurczaka pojedynczy - 2 szt.
- marchew - 3 szt.
- syrop imbirowy - 2 łyżka
- pasta miso - 2 łyżeczka
- amaranta trzcinowa - 1 łyżka
- świeża natka pietruszki - 1/2 pęk
- imbir - 1 szczypta
- kolendra ziarna - trochę trochę
- kurkuma - 1/2 łyżeczka
- papryka słodka - 1 łyżeczka
- sól himalajska - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

To posiłek bardzo sycący, a zarazem dość lekki za sprawą jego bazy, czyli makaronu ryżowego ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makaron zalać wrzątkiem i odstawić na 10 minut pod przykryciem, a następnie odcedzić.

KROK 2: Dynię umyć, wydrążyć miąższ i przekroić na połowę- jedną połowę pokroić, oprószyć solą i upiec w piekarniku (20min/180stopni), a drugą połowę również pokroić i ugotować. Ugotowaną dynię zblendować wraz z wywarem, w którym się gotowała oraz łyżeczką miso.

KROK 3: Filety pokroić w kostkę, po czym obtoczyć w marynacie z łyżeczki miso, łyżki syropu imbirowego, natki pietruszki i przypraw- całość wrzucić na rozgrzaną patelnię.

KROK 4: Do podsmażonego kurczaka dodać marchewkę pokrojoną w talarki i całość polać łyżką syropu imbirowego.

KROK 5: Po podsmażeniu na patelnię dodać sos dyniowy, upieczoną dynię oraz makaron- do

całości wmieszać amarantę (w razie gdyby sos nie był dość gęsty), posypać natką pietruszki.