




Makaron sojowy z sosem paprykowym - wegańsko i bez glutenu :)


 Zdrowie na języku

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

Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

papryka - 1 szt.
cebula - 1 szt.
czosnek - 1 ząbek
olej kokosowy - 1 łyżeczka

pesto z jalapenos - 1 łyżka
makaron sojowy - 60 g
przyprawy: sól himalajska, pieprz ziołowy, czarny i cayenne, curry, mieszanka ziołowa - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Paprykę należy sparzyć. W tym celu zagotuj wodę i włóż do niej paprykę, tak aby cała była zanurzona. Trzymaj pod przykryciem ok. 30 minut. Następnie ściągnij skórkę.

Cebulę i czosnek posiekaj, a obraną paprykę pokrój w drobną kostkę. Warzywa wrzuć do rondelka z rozgrzanym już olejem kokosowym. Podsmażaj przez 5 minut.

Następnie dodaj pesto, dolej trochę wody i duś pod przykryciem, na małym ogniu przez 20 minut. Po tym czasie dodaj przyprawy i duś kolejne 20 minut. Od czasu do czasu zamieszaj.

W międzyczasie ugotuj makaron wg instrukcji podanej na opakowaniu.

Ugotowany i odcedzony makaron przełóż do rondelka z sosem i dokładnie, ale delikatnie wymieszaj.