Makaron z młodym jęczmieniem i warzywami

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- makaron z młodym jęczmieniem - 150 g
- kukurydza - 240 g
- brokuł - 1 szt.
- cebula - 1 szt.
- olej kokosowy - 1 łyżka
- szczypior - trochę trochę
- czerwona papryka - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- koncentrat pomidorowy - 1 łyżka
- ocet winny - 2 łyżka
- miód - 1 łyżeczka
- ziarna słonecznika - 2 łyżka
- bazylia - 1 szczypta
- oregano - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta
- sól himalajska - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Zdrowo i kolorowo!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makaron ugotować i odcedzić.

KROK 2: Na patelni rozgrzać olej, podsmażyć posiekaną cebulę oraz czosnek.

KROK 3: Następnie dodać różyczki brokułu i posiekaną paprykę, całość przyprawić- podsmażyć (w razie potrzeby podlać bulionem warzywnym).

KROK 4: Kolejno dodać sos z wymieszanego koncentratu, octu oraz miodu. Na koniec dodać kukurydzę oraz makaron- całość dokładnie wymieszać.

KROK 5: Gotowy makaron podawać posypany słonecznikiem (uprażonym na suchej patelni) oraz szczypiorkiem.