



Makaron z tempehem smażonym i suszonymi pomidorami

 Nikita

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

Kuchnia (region): [arabska](#), [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 2 porcje

Składniki:

makaron fusilli (lub inny) - 120-150 g
tempeh smażony - 150 g
suszone pomidory w oliwie - 6-8 szt.
czosnek - 1 ząbek
cebula szalotka mała - 1 szt.
wino białe wytrawne - 50 ml
bazylija świeża - - kilka listków

natka pietruszki - - kilka listków
oregano suszone - 1/2 łyżeczka
majeranek suszony - 1/2 łyżeczka
bulionetka warzywna (lub dobrej jakości kostka bez tłuszczu palmowego) - 1 łyżeczka
chili kawałek (wg upodobań) -
oliwa z suszonych pomidorów - 1 łyżka
sól i pieprz - - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cebulę, czosnek i chili rozdrobnić za pomocą blendera. Przełożyć na patelnię, dodać oliwę z pomidorów i smażyć około 3 minuty. Dodać pomidory suszone (pokrojone w drobną kostkę), wino, oregano i majeranek, gotować razem 3 minuty. Tempeh smażony pokroić w kostkę (jeżeli nie mamy smażonego to należy go wcześniej obsmażyć na złoto) i dodać do sosu. Dodać drobno posiekaną natkę pietruszki i liście bazylii, ewentualnie doprawić do smaku solą (ostrożnie, bo bulionetka jest słona) i pieprzem. Jeżeli sos jest za gęsty można dodać odrobinę wody z gotowania makaronu. Podawać z ugotowanym makaronem i zieloną sałatą.