Makaron z warzywami na szybki obiad

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

45 min

3 porcje

Składniki:

- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- marchew - 1 szt.
- dynia piżmowa - 1/2 szt.
- burak gotowany - 1 szt.
- ogórek kiszony - 1 szt.
- szpinak - 2 garść
- natka pietruszki siekana - 1 łyżka
- olej - 1 łyżka
- makaron pełnoziarnisty - 150 g
- sól, pieprz czarny i ziołowy, papryka słodka - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na patelni rozgrzej olej. Podsmażaj na średnim ogniu posiekaną cebulę z czosnkiem. Do zrumienienia. Kolejno dodaj pokrojoną w drobną kostkę dynię i marchewkę. Zalej 1/2 szklaną wody i duś na małym ogniu, pod przykryciem przez 20 minut.
Po tym czasie dodaj pokrojonego drobno buraka i ogórka. Dodaj także przyprawy. Wszystko wymieszaj i duś jeszcze 10 minut.
W międzyczasie ugotuj makaron.
Do warzyw dodaj teraz szpinak, wymieszaj i duś pod przykryciem aż zmniejszy swoją objętość, ok. 5 minut.
Następnie do mieszanki warzywnej dodaj makaron, całość dokładnie, ale delikatnie wymieszaj.