




## Makaron z warzywami w kremowym sosie

 Zdrowie na języku

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

### Warto wiedzieć:

 60 min

 3 porcje

### Składniki:

makaron orkiszowy - 100 g

średnia cukinia - 1 szt.

marchewka - 3 szt.

biała fasola - 1 opakowanie

cebula - 1 szt.

olej - 1 łyżka

pasta miso - 1 łyżeczka

sok z cytryny - 1 łyżka

sól - do smaku

natka pietruszki, czosnek

niedźwiedzi, szczypiorek posiekane  
- trochę

mleko kokosowe - 300 ml

do zagęszczenia: -

woda - 50 ml

mąka z z tapioki - 1 łyżeczka

papryka słodka - - do smaku

curry - - do smaku

pieprz ziołowy - - do smaku

pieprz cayenne - - do smaku

pieprz - - do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** W garnku rozgrzej olej i podsmażaj przez ok. 5 minut posiekaną cebulę. Następnie dodaj do niej pokrojoną marchewkę i duś pod przykryciem, na małym ogniu przez ok. 15 minut.

W międzyczasie ugotuj makaron al dente. Następnie do warzyw dodaj pokrojoną cukinię, odcedzoną i wypłukaną fasolkę oraz wszystkie pozostałe składniki. Wymieszaj i gotuj pod przykryciem, na małym ogniu przez ok. 10 minut.

Po tym czasie wlej do warzyw zawiesinę ze skrobi, aby lekko zagęścić całość. Gotuj na pełnym ogniu przez 3 minut, co chwilę mieszając.

Teraz wymieszaj danie z ugotowanym makaronem. Przed podaniem możesz posypać płatkami drożdżowymi oraz nasionami konopi.