




Pasta z cukinii i suszonych pomidorów

 FAMILY

Polecane na: [lunchbox](#), [sałatki](#), [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 4 porcje

Składniki:

młode cukinie - 2 szt.

pomidorów suszonych - 17-18 szt.

cebula - 2 szt.

czosnek - 4 ząbek

pestki słonecznika - 90 g

płatki drożdżowe nieaktywne - 2 łyżka

pieprz cytrynowy - 2 łyżeczka

ryż 3 kolory - 200 g

natka pietruszki - - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż gotować ok. 20 minut. Cukinie i cebule pokroić w kostkę. Na patelni delikatnie zeszklić cebulę z 2 łyżkami oleju. Dodać cukinię, przeciśnięty czosnek, smażyć na małym ogniu ok. 8 minut. Potem zblendować z pomidorami i pestkami słonecznika, płatkami i doprawić pieprzem. Na patelnię po cukinii, wrzucić odcedzony ryż, zblendowaną pastę, podgrzać mieszając.

Można podawać z natką pietruszki.