Spaghetti pomidorowe z cukinii z papryką i ziołami - Dieta dr Dąbrowskiej

wegeweda

Polecane na: **jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

Składniki:

- Średniej wielkości cukinia - 1 szt.
- Mała cebulka - 1 szt.
- Czosnek - 3 ząbek
- Czerwona papryka - 1/2 szt.
- Pomidorki koktajlowe - 1 garść
- Listki świeżej bazylii - 1 garść
- Świeża natka pietruszki - 1 garść
- Suszone oregano - 1/2 łyżeczka
- Sól - 1/3 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Za pomocą obieraczki do warzyw lub spiralizera zrób makaron z cukinii. Przełóż na suchą patelnię i poczekaj, aż cukinia puści sok.

KROK 2: Do naczynia blendera włóż pokrojony na mniejsze kawałki czosnek, paprykę, pomidorki, bazylię, natkę pietruszki, oregano i sól. Zmiksuj.

KROK 3: Przełóż sos do cukinii. Wymieszaj i gotowe!