Spaghetti z cukinii - dietetyczne, lekkie, wegańskie :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- cukinia - 1 szt.
- cebula - 1 szt.
- marchewka - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- koncentrat pomidorowy - 2 łyżka
- olej kokosowy - 1 łyżka
- pomidorki koktajlowe - 2 garść
- przyprawy: sól himalajska, pieprz ziołowy, pieprz czarny, papryka -
- płatki drożdżowe - opcjonalnie -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Marchewkę obierz, a od cukinii obetnij końcówki. Warzywa pokrój w kształt makaronu używając krajalnicy spiralnej. Następnie poprzecinaj nożyczkami w kilku miejscach, aby zmniejszyć ich długość ("nitki" są na prawdę długie).

KROK 2: W garnku kamiennym rozgrzej olej i podsmaż posiekaną cebulę z czosnkiem. Następnie dodaj marchewkę i połowę pokrojonych w pół pomidorków. Duś 10 minut. W razie konieczności podlewaj odrobiną wody, aby uniknąć przypalania.
Kolejno dodaj przyprawy, koncentrat pomidorowy i dokładnie wymieszaj. Wrzuć cukinię i ponownie wymieszaj, ale delikatnie. Całość duś ok. 10-15 minut. Warzywa nie powinny być całkowicie miękkie, lekko chrupiące.

KROK 3: Przed spożyciem dodaj pozostałe pomidorki. Możesz także posypać całość płatkami drożdżowymi.