Spaghetti z sosem pomidorowo-paprykowym

Tylko z Natury

Polecane na: **danie główne, sosy**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- pomidory - 1 kg
- czerwona papryka - 2 szt.
- cebula - 2 szt.
- czosnek - 4 ząbek
- marchewka - 1 szt.
- papryka słodka - 2 łyżeczka
- papryka ostra - 1/2 łyżeczka
- sól morska - do smaku
- olej do smażenia - trochę
- pieprz czarny mielony - do smaku
- rzodkiewka - 5 szt.
- prażone pestki słonecznika - 6 łyżeczka
- natka pietruszki do posypania - trochę
- makaron spaghetti razowy - 1 opakowanie

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ugotować makaron al dente w osolonej wodzie. Odcedzić. Pomidory zalać wrzątkiem na 3 minuty i zdjąć z nich skórkę. Pokroić pomidory w kostkę. Paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne. Następnie paprykę pokroić w kostkę. Cebule i czosnek obrać z łupinek. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę. Marchew umyć, obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
Na patelni rozgrzać olej, dodać cebulę, czosnek i smażyć aż cebula się zeszkli. Dodać paprykę słodką i ostrą przesmażyć by wydobyć głębię smaku. Następnie dodać paprykę i razem smażyć. Do sosu dodać pomidory oraz marchew doprawić solą do smaku. Całość dusić, aż papryka i pomidory będą miękkie. Gotowy sos dokładnie zmiksować. Jeżeli sos jest za gęsty, dolać odrobinę wody z pod makaronu lub soku pomidorowego. Przyprawić w razie konieczności solą i pieprzem.
Rzodkiewki oraz natkę pietruszki umyć. Rzodkiew pokroić w słupki, ziarna słonecznika uprażyć, a nać posiekać. Makaron wymieszać z sosem posypać, rzodkiewką,natką oraz

prażonymi pestkami słonecznika, ja dekoruję
również czerwoną papryką pokrojoną w kostkę.