





Tagliatelle z boczniakami i sosem z tahini

 Magdalena Nagler - foodmania

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

Warto wiedzieć:

 20 min

 3 porcje

Składniki:

makaron tagliatelle ze szpinakiem - 200 g
olej z pestek winogron - 1 łyżka
marchew - 2 szt.
boczniaki - 250 g
sól - 1/2 łyżeczka
harissa - 1 łyżeczka

mleko owsiane - 3/4 szklanka
tahini - 1 łyżka
płatki drożdżowe - 2 łyżka
szczypiorek - trochę trochę
orzechy nerkowca - trochę trochę

Dodatkowe info: Na szybko, zdrowo i smacznie!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makaron ugotuj i odcedź.

KROK 2: Na rozgrzanym oleju podsmaż marchew pokrojoną w słupki oraz boczniaki – całość przypraw.

KROK 3: W kubku wymieszaj mleko, płatki drożdżowe i tahini, które następnie dodaj na patelnię wraz z makaronem.

KROK 4: Całość smaż jeszcze kilka minut, a następnie podaj ze szczypiorkiem i nerkowcami.