Wegański makaron z serem - zdrowo i bezglutenowo :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- makaron ryżowy - 250 g
- dynia Hokkaido (średnia) - 1/2 szt.
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- nerkowce - 50 g
- śmietana owsiana - 200 ml
- płatki drożdżowe - 2 łyżka
- sok z cytryny - 1 łyżka
- ostra musztarda - 1 łyżeczka
- sól i pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makaron ugotuj wg instrukcji podanej na opakowaniu.
Dynię oczyść z miąższu (skórkę zostaw!) i pokrój na mniejsze części. Uparuj.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej kokosowy i podsmażaj przez 10 minut posiekaną cebulę z czosnkiem.

KROK 3: Do malaksera/miksera/blendera przełóż usmażoną cebulę z czosnkiem, uparowaną dynię, nerkowce, śmietankę sojową lub napój roślinny, sok z cytryny, musztardę, sól, płatki drożdżowe i przyprawy. Całość miksuj do momentu uzyskania gładkiej, niemalże bezgrudkowej konsystencji. Gotowy sos wymieszaj z ugotowanym makaronem.