

Leczo z makaronem sojowym

Przepis dodany przez użytkownika robaczek

Warte spróbowania

Czas przygotowania: 40 minut

Ilość porcji: 5-6

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- makaron sojowy - 10 dag
- pomidor - 5 szt.
- zielona fasolka - 20 dag
- cukinia - 1 szt.
- czerwona papryka - 1 szt.
- żółta paprika - 1 szt.
- cebula - 2 szt.
- czosnek - 2
- oliwa - 1 łyżka(i)
- papryka ostra - 1 łyżeczka(i)

Etapy przyrządzenia:

- 1.** Makaron zalewamy 2 szklankami gorącej wody i odstawiamy na 20 min, a następnie odcedzamy. Fasolkę czyścimy z włókien i twardych końcówek, myjemy i gotujemy na półtwardo (ok. 10 min) w posolonej wodzie i osączamy. Cebule obieramy i siekamy. Papryki myjemy, oczyszczamy z gniazd nasiennych i kroimy w kostkę. Cukinię myjemy i również kroimy w kostkę. Pomidory myjemy, sparzamy, obieramy ze skórki i kroimy na ćwiartki. Do rondla wlewamy 1/2 szklanki wrzącej wody, dodajemy oliwę, wkładamy pokrojone warzywa oraz fasolkę szparagową, przyprawiamy solą oraz ostrą papryką i dusimy 10 min. Dodajemy pomidory oraz zmiądzony czosnek i bazylię, i dusimy jeszcze 5 min. Uduśzone warzywa wykładamy na makaron.