# Szybkie sposoby na jednogarnkowe dania z makaronem

**Gotujemy wodę w garnku i wrzucamy makaron. Dodajemy kilka składników i niedługo po tym obiad jest już gotowy!**

## Jak gotować makaron

Należy przeczytać wskazówki na opakowaniu i postępować zgodnie z nimi, ale jeszcze przed końcem zalecanego czasu gotowania warto sprawdzić, czy makaron jest już dobry, aby się nie rozgotował. Powinien być al dente, co dosłownie znaczy „na ząb” – miękki, ale nie gąbczasty. Makarony podane w przepisach można zastąpić innymi rodzajami. Zazwyczaj przeznacza się 100 g suchego makaronu na osobę, ale każdy ma przecież inny apetyt. Nawet gdy gotujemy tylko dla siebie, należy używać dużego garnka. Zagotować wodę, dodać dużą szczyptę soli i wsypać makaron. Gotować, aż będzie al dente, odcedzić i dalej postępować według przepisu.

Podajemy przepisy dla 1 osoby; dla 2 osób wystarczy podwoić ilość składników.

## Sos ze świeżych pomidorów

Ugotować makaron rigatoni, odcedzić i wrzucić z powrotem do garnka. Pokroić drobno 2 małe, pomidory i wymieszać z 2 łyżeczkami octu balsamicznego, łyżką oliwy, wyciśniętym ząbkiem czosnku (według uznania) i łyżką pokrojonej w paseczki świeżej bazylii. Dodać do makaronu. Wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

## Kurczak z pesto

Ugotować makaron farfalle, odcedzić i wrzucić z powrotem do garnka. Dodać od razu łyżkę zielonego pesto i starannie wymieszać. Wrzucić 90 g pokrojonego w paski gotowanego lub grillowanego kurczaka oraz 65 g przekrojonych na pół pomidorków koktajlowych cherry. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.

## Penne z tuńczykiem i chili

Ugotować makaron penne, odcedzić i odstawić na bok. Wlać olej z puszki tuńczyka do garnka. Dodać mały wyciśnięty ząbek czosnku i 1/4 łyżeczki posiekanej papryczki chili ze słoika. Smażyć około 30 sekund na niezbyt dużym ogniu. Zdjąć z ognia. Wrzucić z powrotem makaron. Podzielić widelcem tuńczyka na mniejsze kawałki i dodać do makaronu wraz z 10 g porwanej rukoli, łyżeczką kaparów i łyżką soku z cytryny. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.
Kucharz radzi. Jeśli używamy tuńczyka w oleju z chili, nie należy dodawać samej papryczki chili.

## Szpinak z fetą

Ugotować makaron fusilli, odcedzić i wrzucić z powrotem do garnka. Dodać łyżkę oliwy z oliwek extra virgin i 30 g poszatkowanego młodego szpinaku. Mieszać, aż szpinak zwiotczeje. Wrzucić 40 g drobno pokrojonej pieczonej czerwonej papryki, 40 g pokruszonego sera feta i 3 łyżeczki uprażonych orzeszków piniowych. Delikatnie wymieszać.

## Tortellini Margarita

Ugotować tortellini, odcedzić. Rozgrzać łyżkę oliwy z oliwek w garnku, w którym gotowały się pierożki. Wrzucić mały posiekany ząbek czosnku i 6 przekrojonych na pół pomidorków koktajlowych cherry. Smażyć na średnim ogniu 3 minuty, by pomidory zmiękły. Zestawić garnek z ognia. Z powrotem wrzucić do niego pierożki.

Dodać 2 łyżki pokrojonej w paseczki bazylii i 35 g startego sera mozzarella. Przyprawić potrawę solą i zmielonym czarnym pieprzem.

## Spaghetti z szynką i cukinią

Ugotować spaghetti. Na 2 minuty przed końcem gotowania dodać 1/4 szklanki mrożonego (rozmrożonego) zielonego groszku. Odcedzić makaron. Rozgrzać łyżkę oliwy z oliwek w garnku, w którym się gotował. Wrzucić pokrojoną dymkę i małą startą cukinię. Smażyć 2 minuty, aż warzywa będą miękkie. Przełożyć makaron z groszkiem z powrotem do garnka. Dodać 2 łyżki serka śmietankowego o obniżonej zawartości tłuszczu i 50 g drobno pokrojonej szynki. Mieszać 2–3 minuty, aby składniki dobrze się połączyły. Doprawić potrawę solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.
Kucharz radzi. Groszek najlepiej rozmrozić, zanurzając go na chwilę w gorącej wodzie.

## Śródziemnomorska uczta

Ugotować makaron tagliatelle, odcedzić i wrzucić z powrotem do garnka. Dodać 3 drobno pokrojone serca karczochów, 2 łyżki posiekanych oliwek kalamata, 30 g drobno pokrojonych suszonych pomidorów, 50 g drobno pokrojonego salami i 2 łyżki posiekanej natki pietruszki. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Wymieszać i posypać parmezanem.

Fot. Shutterstock