

# Makaron z brokułami

Prosty, wegański makaron z dodatkiem brokułów i pieczarek. Przygotowuje się go bardzo szybko i jest ciekawym pomysłem na kolację we dwoje.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

## LICZBA PORCJI:

8

---

## SKŁADNIKI:

480 g makaronu świderki  
3–4 ząbki czosnku, posiekane  
1/4 szklanki oliwy z oliwek  
450 g różyczek brokułów  
225 g pieczarek, pokrojonych w cienkie plasterki  
1/2 łyżeczki suszonego tymianku  
1 łyżeczka soli  
1/4 łyżeczki pieprzu

## PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować makaron. Podsmażyć czosnek na oliwie na patelni. Dodać brokuły i smażyć 4 minuty.

2) Dodać pieczarki, tymianek, sól i pieprz. Smażyć 2–3 minuty, mieszając. Odcedzić makaron i dodać do brokułów. Podgrzać na małym ogniu, delikatnie mieszając.

#### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera 188 kcal, 8 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 24 mg cholesterolu, 17 mg sodu, 24 g węglowodanów, 2 g błonnika, 6 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*