

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