Świderki z pieczonymi warzywami

Pieczenie jest metodą, która najlepiej wydobywa smak warzyw. Jedna porcja makaronu z pieczonymi warzywami dostarcza ponad jedną trzecią zalecanej dziennej dawki błonnika.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
1 duża czerwona cebula, pokrojona w cienkie cząstki
1 żółta papryka, bez nasion, drobno pokrojona
600 g dyni piżmowej, obranej, bez nasion, pokrojonej na kawałki wielkości 2 cm
1/4 łyżeczki soli
2 łyżki świeżej bazylii, porwanej, i nieco więcej, do dekoracji
5 ząbków czosnku, wyciśniętych
150 g małych pomidorków śliwkowych lub koktajlowych cherry, przekrojonych na pół

150 g brokułów, podzielonych na różyczki
1 l wywaru z warzyw lub z kurczaka
250 g makaronu fusilli

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać łyżkę oliwy na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Wrzucić cebulę i paprykę, smażyć 5 minut na średnim ogniu, aż zmiękną. Dodać brokuł, dynię, połowę soli, bazylię i połowę czosnku. Smażyć 8 minut pod przykryciem, od czasu do czasu
mieszając, a następnie 7 minut na większym ogniu, bez przykrycia, aż warzywa się przyrumienią, a dynia zmięknie. Przełożyć do dużej miski. Dodać pomidory, wymieszać.

2) Rozgrzać pozostałą oliwę na tej samej patelni. Wrzucić resztę czosnku i soli oraz szpinak. Smażyć 2 minuty, od czasu do czasu mieszając, aż liście się skurczą. Przełożyć do miski z warzywami.

3) Wlać wywar i 475 ml wody do dużego garnka, doprowadzić do wrzenia. Wrzucić makaron, ugotować al dente, zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. Odcedzić. Odlać 125 ml płynu, w którym się gotował. Wymieszać makaron z warzywami i odlanym płynem. Podawać posypany listkami bazylii.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 410 kcal, 21 g białka, 9 g tłuszczów, 1,5 g tłuszczów nasyconych, 68 g węglowodanów, 7 g błonnika, 2,7 g soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock