Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym (bez glutenu, mleka)

Chyba wszyscy znają prostą i szybką potrawę, jaką jest makaron ze szpinakiem. My postanowiliśmy nieco poeksperymentować – coś dodać, a coś zamienić czymś innym. Stworzyliśmy przepis na makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym. Smak tego dania jest naprawdę znakomity! Wy też powinniście spróbować naszej wersji tego popularnego dania.

Składniki (na 4 osoby):

- 1 paczka szpinaku mrożonego 450g
- 1 szklanka ugotowanej fasoli mung (moczonej 12 godzin, gotowanej ok. 30 min.)
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju
- mąka gryczana do zagęszczenia
- skórka z 1/4 świeżej cytryny lub limonki ekologicznej*
- sól ziołowa
- pieprz
- makaron bezglutenowy kukurydziany

Przygotowanie:

Zeszklić cebulę i czosnek na oleju. Dodać szpinak, w razie potrzeby podlać odrobiną wody i chwilę pogotować. Następnie dodać fasolę mung i zagotować. W międzyczasie mleko kokosowe wymieszać z mąką i wlać do szpinaku. Wszystko razem wymieszać, dodać sól ziołową i pieprz do smaku. Na koniec dodać startą skórkę z cytryny lub limonki ekologicznej (my użyliśmy

limonki), zostawiając trochę na dekorację. Podawać z dowolnym makaronem bezglutenowym, np. ryżowym, gryczanym lub kukurydzianym.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na sosy i dodatki do makaronu:

- Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami
- Sos pomidorowy z cukinią i makaronem ryżowym
- Makaron z sosem z bobu
- Makaron gryczany z młodą kapustą
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido



Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym



Fasolka mung to doskonałe urozmaicenie codziennej diety. Nie wymaga namaczania, więc można ją przygotować bez wcześniejszych przygotowań, również na szybki obiad – np. jako składnik pożywnej zupy.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU