Makaron z sosem z bobu (bez glutenu, mleka, jajek)

Sezon na bób trwa, dlatego wykorzystujemy go do różnych potraw. Z tego wdzięcznego warzywa można zrobić naprawdę wiele smacznych dań. Tym razem połączyliśmy bób z orzechami nerkowca. Efekt tej fuzji to smaczny sos do makaronu. Makaron z sosem z bobu jest pyszny! Spróbujcie!

Składniki:

- 1 1/2 szklanki ugotowanego bobu
- kilka łyżek zmielonych orzechów nerkowca
- 1 średnia cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- 3 łyżki oleju
- sól ziołowa
- pieprz

Przygotowanie makaronu z sosem z bobu:

Drobno pokrojoną cebulę i czosnek zeszklić na oleju, następnie dolać trochę wody i dusić. Dodać ugotowany bób, około 2 szklanek gorącej wody i zmiksować stópką blendera. Zagęścić zmielonymi orzechami nerkowca i doprawić solą i pieprzem. Podawać z dowolnym makaronem bezglutenowym.

Smacznego!

* Orzechy należą do produktów często alergizujących. Najczęściej uczulają orzechy ziemne, ale jeśli u kogoś stwierdzono alergię na którykolwiek z rodzajów orzechów, powinien on zachować ostrożność przy wprowadzaniu ich do diety (powinno się zaczynać od mniejszych ilości). Orzechy nerkowca

uczulają rzadko, ale u osób mających na nie alergię mogą wywoływać silne reakcje uczuleniowe, z anafilaksją włącznie.

O anafilaksji przeczytasz tutaj.

O właściwościach bobu przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania z bobu:

- Kotlety z bobu
- Risotto z bobem
- Pasta z bobu

Polecamy także inne przepisy na sosy i dodatki do makaronu:

- Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami
- Sos pomidorowy z cukinią i makaronem ryżowym
- Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym
- Makaron gryczany z młodą kapustą
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido



Makaron z sosem z bobu



Makaron z sosem z bobu