Makaron gryczany z młodą kapustą (bez pszenicy, mleka, jajek, soi)

Na stołach zaczynają królować młode warzywa. Przygotowaliśmy dla Was propozycję, w której głównym składnikiem jest młoda kapusta. Makaron gryczany z młodą kapustą to szybkie i bardzo proste danie. Pamiętajcie, że młode warzywa należy gotować krótko, aby nie pozbawić ich cennych składników odżywczych.

Składniki:

- 1 kg białej młodej kapusty
- 1 średnia cebula
- 2 lub 3 średnie świeże pomidory lub kilka łyżek pokrojonych pomidorów z puszki
- sól ziołowa
- olej
- 1 opakowanie makaronu gryczanego

Przygotowanie:

Pokroić cebulę, lekko podsmażyć na oleju (najlepiej w garnku, w którym będziemy gotować potrawę). Dołożyć poszatkowaną kapustę i dusić z niewielką ilością wody. Następnie dodać pokrojone pomidory i sól ziołową. Wszystko razem dusić do momentu, w którym woda wyparuje. W osobnym garnku zagotować wodę, dodać sól i łyżkę oleju, a następnie wrzucić makaron gryczany i gotować około 7 minut na wolnym ogniu. Po tym czasie zdjąć z ognia, przykryć i zostawić na około 10 minut. Następnie makaron odcedzić i połączyć z ugotowaną kapustą.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z

certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na sosy i dodatki do makaronu:

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