

## Makaronowy zawrót głowy

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [agnethia](#), dnia 27 Lipca 2012r. o 14:02

Tagi: [makarony](#), [obiad](#)

Rodzaj dania: [dania główne](#) [dania jarskie](#) [fast-food](#) [makarony](#) [potrawy mączne](#) [warzywa](#)

Rodzaj kuchni: [włoska](#)

Rodzaj mięsa: [danie bezmięsne](#)

### Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
makaron wstążki	500	g	dodatki
oliwa z oliwek	2	łyżka	płyny i sosy
rukola	1/2	pęczek	warzywa
cukinia młoda	2	szt.	warzywa
koper włoski	1	szt.	warzywa
pomidor zielony	2	szt.	warzywa
czosnek	4	ząbek	warzywa
masło	2	łyżka	nabiał
bulion	1	szklanka	płyny i sosy
ser parmezan	1/2	szklanka	nabiał

### Opis

Warzywa umyć i pokroić w cienkie plasterki. Na głębokiej patelni podsmażyć warzywa na maśle i oliwie. Kiedy warzywa zaczęły przywierać do patelni powoli wlewać bulin warzywny często mieszając zawartość patelni. Makaron ugotować al dente. Dodać do warzyw i jeszcze chwilę dusić wszystko razem. Dodać starty parmezen i poczekać aż rozpuści się w sosie. Doprawić solą i pieprzem w razie potrzeby. Podawać ze świeżą bazylią.



Dla ilu osób: 4  
 Danie dietetyczne: tak  
 Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania  
 Czas przygotowywania: 0godz. 45min.  
 Cena: całej potrawy: 12zł PLN    jednej porcji: 3zł PLN  
 Liczba kalorii: całej potrawy: 1000 kcal    jednej porcji: 250 kcal