

Makaron z sosem brokułowym i serem feta

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [agnethia](#), dnia 31 Sierpnia 2012r. o 18:27

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

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

Rodzaj kuchni: [fusion](#)

Rodzaj mięsa: [danie bezmięsne](#)

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
brokuł	1	szt.	warzywa
czosnek	3	ząbek	warzywa
cebula szalotka	2	szt.	warzywa
oliwa z oliwek	1/4	szklanka	płyny i sosy
ser feta	1	kostka	nabiał
sól	1/3	łyżeczka	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	1/4	łyżeczka	przyprawy i zioła
sok z cytryny	1	szt.	owoce
makaron dowolny	500	g	dodatki
pietruszkę natka świeża	1	pęczek	przyprawy i zioła

Opis

Brokuła oczyścić, i pokroić na mniejsze części, Ugotować do miękkości. Odcedzić. w międzyczasie ugotować dowolny makaron wg przepisu na opakowaniu. Brokuła przełożyć do dużej miski, dodać oliwę. Na maśle podsmażyć szalotki i czosnek. Dodać do brokuła. Dodać także posiekaną natkę pietruszki oraz sok z cytryny. Zmiksować wszystko blenderem. Jeśli masa będzie za gęsta (to ma być sos!!), dodać trochę wody. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Przed podaniem mocno podgrzać. Nakładać na makaron i posypać pokruszonym serem feta.



Dla ilu osób: 6
 Danie dietetyczne: tak
 Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania
 Czas przygotowywania: 0godz. 30min.
 Cena: całej potrawy: 6zł PLN jednej porcji: 1zł PLN
 Liczba kalorii: całej potrawy: 2000 kcal jednej porcji: 340 kcal