

# MAKARON Z BOBEM

---

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>1 os.</b>	<b>30</b>	<b>581 kcal</b>	<b>29</b>	<b>102</b>	<b>14</b>

---

Makaron z bobem i świeżymi warzywami prosto z działki :) Podczas przygotowywania pachnie czosnkiem, świeżym koperkiem i szczypiorkiem.

Smaczny na ciepło i na zimno. Szybki w przygotowaniu. Można wziąć na wynos, do pojemnika i mamy pyszny, zdrowy obiad lub kolację.

## SKŁADNIKI

- 80g makaron z pszenicy durum lub bezglutenowy
- 200g bób
- 60g rzodkiewka
- 1-2szt. ogórek gruntowy
- 1 łyżeczka oliwa z oliwek extra virgin
- 1 łyżeczka masło klarowane
- 1 ząbek czosnek
- 1 łyżka natka pietruszki
- 1 łyżeczka szczypiorek
- wg uznania pieprz
- wg uznania sól

## PRZYGOTOWANIE

1. Bób ugotować w lekko osolonej wodzie. Wystudzić i obrać.
2. Na patelni rozgrzać masło klarowane, wrzucić przeciśnięty przez praskę czosnek, chwilę podsmażyć i dodać obrany bób. Wymieszać i wszystko podsmażyć kilka minut.
3. Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Odcedzić, opłukać zimną wodą, dodać oliwę i wymieszać.
4. Ogórka obrać, pokroić w kostkę razem z rzodkiewką.
5. Natkę pietruszki i szczypiorek posiekać.
6. Warzywa, usmażony bób z czosnkiem dodać do makaronu.
7. Przyprawić świeżo zmielonym pieprzem i solą.