Słodko - kwaśny jarmuż w towarzystwie marchewki, papryki i pietruszki z dodatkiem oleju z awokado :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- Cebula - 1 szt.
- Olej z awokado - 1 łyżka
- Marchew - 2 szt.
- Pietruszka - 1 szt.
- Kiełbaska sojowa - 1 szt.
- Jarmuż - 100 g
- Papryka czerwona - 0,5 szt.
- Makaron pełnoziarnisty - 100 g
- przyprawy: -
- sól - do smaku
- curry - do smaku
- imbir - do smaku
- pieprz cayenne - do smaku
- pieprz ziołowy - do smaku

Dodatkowe info:

Bardzo proste w przygotowaniu, bardzo zdrowe, lekkie, dietetyczne. Idealne dla wegetarian, wegan, dla każdego ;) Smaki ze sobą współgrają, dzięki czemu danie zyskuje pełnie smaku ;) Do tego bogaty w składniki odżywczy jarmuż, który oznacza się wysoką zawartością witamin (A, B, C, E, K, PP), magnezu, fosforu, białka, wapnia, żelaza, beta-karotenu :) Samo zdrówko!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Olej z awokado rozgrzewamy na patelni. Smażymy pokrojoną w talarki cebulkę.

KROK 2: Po chwili dodajemy pietruszkę, marchewkę i paprykę drobno pokrojoną. Dodajemy przyprawy.

KROK 3: Dusimy na niewielkim ogniu do miękkości warzyw (ok. 20-25 minut). UWAGA! Należy dodawać co jakiś czas odrobinę wody, aby nic nam nie przywarło do naczynia :)

KROK 4: Po tym czasie dodajemy posiekany jarmuż i dusimy jeszcze 10-15 minut.

KROK 5: Ugotowany al dente makaron dodajemy do gotowego dania, razem mieszamy i podajemy :) Gotowe :)