



# Spaghetti w wersji bezmięsnej

*Makaron jest daniem zdecydowanie uwielbianym przez dzieci. Oczywiście namawiamy by używać makaronu razowego, pełnoziarnistego lub mieszanego (biały z razowym). Tym razem proponujemy makaron w wersji pomidorowej, który oczywiście można wzbogacić innymi, ciekawymi składnikami. No właśnie – macie jakieś pomysły? Czekamy na nie pod adresem: [mziolkowski@educchef.pl](mailto:mziolkowski@educchef.pl)*

## **Składniki:**

*makaron spaghetti lub świderki*

*2 pomidory bez skórki (lub mała puszka pomidorów pelatti )*

*1 cebula*

*1 ząbek czosnku*

*olej rzepakowy lub oliwa (2 łyżki),*

*przyprawy: sól, pieprz, zioła (najlepiej świeża bazylia i oregano)*

*ser do sosu: gouda lub parmezan*



## **Sposób przygotowania**

*Drobno posiekaną cebulę i rozgnieciony czosnek zeszklić na oliwie , dodać obrane ze skóry, pokrojone w kostkę pomidory, doprawić ziołami, sól pieprz . Do odcedzonego makaronu dać sos pomidory, zioła (jeśli świeże, to na końcu) i przyprawy. wymieszać. Można dodać ser żółty, ale dobrej jakości.*

*Smacznego ☺*

**EduChef**

Rajszew, ul. Modlińska 75

05-110 Jabłonna

Tel. 661-333-175, 661-333-170

[www.educhef.pl](http://www.educhef.pl)

