

Najprostszy makaron z pieczarkami, czosnkiem, chili i pietruszką

Styczeń to miesiąc w którym wszyscy mocno trzymają się swoich noworocznych postanowień... Chcemy zrzucić zbędne kilogramy, zacząć się więcej uczyć, czytać dla przyjemności, bardziej o sobie zadbać, czy choćby zacząć w końcu dobrze gospodarować pieniędzmi. Musimy tylko pamiętać, że ani odchudzanie się ani oszczędzanie pieniędzy nie równa się głodówkom! Musimy jeść i dostarczać organizmowi odpowiednią ilość składników odżywczych. Co więcej?

Kto w dzisiejszych czasach ma czas na długie stanie przy garach ?
Ciągle gdzieś gonimy, śpieszymy się i zapominamy o tym, że nie jemy.
Dlatego dobrze mieć w rękawie parę prostych pomysłów na szybki i tani obiad.

Przepis, która mam dzisiaj dla Was to jedno z dań, które powstało podczas zabieganego dnia, kiedy nie było czasu na zakupy, a w kuchni znalazło się 5 produktów. To trochę jak historia pewnego kucharza, który wymyślił Sałatkę Cezara.
To przepis na prosty i tani obiad, który przyrządzicie w mgnieniu oka, nie wydacie fortuny, a w dodatku bardzo ładnie się zaprezentuje.

Najprostszy makaron z pieczarkami, czosnkiem, chili i pietruszką

Składniki:



3/4 opakowania makaronu



4 ząbki czosnku



1 mała papryczka chili



15 małych pieczarek



natka pietruszki



oliwa z oliwek

Wykonanie:

Zaczynamy od ugotowania makaronu.
Najlepiej al dente, indeks glikemiczny jest wtedy niższy.



Następnie zajmujemy się pieczarkami (gdy makaron się gotuje).

Skoro będziemy je smażyć, zbędne jest ich obieranie.

Wystarczy je dokładnie umyć i odciąć trochę trzon.

Pieczarki kroimy w ćwiartki i podsmażamy na oliwie z oliwek z dodatkiem soli, pieprzu i np. ziół prowansalskich (Ja dodałam troszkę kurkumy dla koloru).



Z kolei gdy pieczarki podsmażają się na patelni, pokrójmy resztę składników.

Siekamy drobno ząbki czosnku, z chili pozbywamy się pestek (są najostrzejsze) i kroimy w cienkie plasterki, natkę pietruszki również drobno siekamy.



Makaron gotowy, pieczarki również więc zaczynamy łączyć nasze składniki.

Dodajemy wszystko do pieczarek smażonych na patelni.
Możemy dodać 2 czy 3 łyżki oliwy, aby składniki łatwiej do siebie przylegały.



Do takiego makaronu możemy dodać np. pokrojoną w plastry
grilowaną pierś z kurczaka, obtoczoną w tymianku, kurkumie,
soli i pieprzu.

Oczywiście to zależy od Was ☐



SMACZNEGO !!!

