

SPAGHETTI Z INDYKIEM vlog #3 - 1 porcja dla głodnego

SKŁADNIKI

- kilka szparagów zielonych
- 2 ząbki czosnku
- pół cebuli
- sześć pomidorków koktajlowych (może być jeden zwykły)
- porcja ugotowanego makaronu
- 100 g mięsa drobiowego
- garść rukoli (lub innych sałat)
- awokado (opcjonalnie)
- sól, cukier
- sok z cytryny
- oliwa i olej
- łyżka parmezanu (lub startego żółtego sera)
- chilli, lub pieprz

MARYNOWANIE MIĘSA

1. mięso kroimy w paseczki i dajemy do miseczki
2. dorzucamy pokrojone dwa ząbki czosnku
3. solimy, posypujemy pół łyżeczki cukru, plus odrobina chilli (lub pieprzu)
4. polewamy dwiema łyżkami oleju
6. odstawiamy, by się marynowało

PRZYGOTOWANIE

1. przygotowujemy składniki (pokrojone warzywa, obrane i pokrojone szparagi))
2. na dwie łyżki oleju na patelni wrzucamy pokrojony czosnek, cebulę i szparagi
3. przez chwilę mieszamy smażąc (by się nie przypaliło)
4. dolewamy około 100 - 200 ml wody (najlepiej gorącej, ale nie koniecznie)
6. łyżeczka cukru i pół łyżeczki soli
7. po kilku minutach dorzucamy garść makaronu
8. mieszamy i przez chwilę smażymy (najlepiej pod przykryciem)
9. do tego 1 - 2 łyżki tartego parmezanu (lub innym tartym serem)
10. posypujemy świeżą natką pietruszki

SZYBKA SAŁATKA

1. do miski wrzucamy sałaty (rukola, czy co tam masz - pomieszaj)
2. do tego pokrojone pomidorki i cebula, oraz awokado
3. solimy, pieprzymy i posypujemy pół łyżeczki cukru
4. polewamy łyżką soku z cytryny i oliwą
6. gotowe i smacznego :-)