

Makaron ryżowy w sosie orzechowym

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 632 kcal \ B-10 g \ T-28 g \ W-83 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 155 kcal \ B-2 g \ T-7 g \ W-20 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ masło orzechowe – 2 łyżki (50 g)
- ✓ woda, ciepła – 3/4 szklanki (180 g)
- ✓ olej sezamowy – 1,5 łyżki (12 g)
- ✓ syrop klonowy – 2 łyżki (20 g)
- ✓ sos sojowy – 4 łyżki (36 g)
- ✓ sos sriracha – 1/2 łyżki (6 g)

Składniki główne

- ✓ olej sezamowy – 1 łyżka (6 g)
- ✓ czosnek – 2 sztuki (10 g)
- ✓ cebula dymka – 1 sztuka (40 g)
- ✓ szczypiorek – 1 łyżka (5 g)
- ✓ sezam, nasiona – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ papryka czerwona – 1 sztuka (230 g)
- ✓ marchew – 1 sztuka (70 g)
- ✓ makaron ryżowy 5 mm – 3/4 opak. (150 g)

Przygotowanie

1. Wymieszaj składniki na sos: ciepłą wodę, masło orzechowe, olej sezamowy, syrop klonowy, sos sojowy, sos sriracha (możesz dodać trochę więcej, dzięki czemu sos będzie bardziej pikantny).
2. Na oleju sezamowym podsmaż pokrojoną cebulę i czosnek. Dorzuć paski papryki i pokrojoną marchew i smaż przez chwilę.
3. Dodaj makaron ugotowany al dente. Dolej sos i zagotuj. Gdy zgęstnieje, dorzuć posiekany szczypior i sezam.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/makaron-ryzowy-w-sosie-orzechowym/>