

Cooking at Home *with* City Catering

Makaron z Ukrytym Sosem Pomidorowym

Czas przygotowania: 20 minut / Czas gotowania: 50 minut

4

Porcje

Składniki

- 50ml oliwy
- 1 cebula średniego rozmiaru
- 3 główki czosnku
- 1 duża marchewka
- 1 cukinia
- 2 x puszka pokrojonych pomidorów po 400g
- 200ml wody
- 1 mała łyżeczka cukru (nieobowiązkowa)
- 1 mała łyżeczka suszonej bazylii
- 320g makaronu



Przygotowanie

1. Należy najpierw przygotować wszystkie warzywa. Używając tarki, zetrzeć cebulę, marchewkę i cukinię. Cebula powinna być starta do osobnego pojemnika. Obrac i zmielić główki czosnku. Warzywa powinny być starte na drobne kawałki, aby dzieci nie widziały dużych kawałków warzyw w sosie.

2. Rozgrzać oliwę w garnku. Dodać cebulę do oliwy i przuć przed 3-4 minuty.

3. Dodać czosnek i dalej przuć przez minutę. Dodać marchewkę i cukinię. I dalej gotować na średnio-niskim ogniu przez 5 minut aż warzywa zaczną mięknąć.

4. Wlać pomidory z pastki, suszoną bazylię, wodę, sól, pieprz i cukier (nieobowiązkowy). Zamieszać i zagotować.

5. Gotować na niskim ogniu przez 40-45 minut albo dopóki warzywa będą miękkie.

6. W tym samym czasie co gotuje się sos, ugotować makaron w solonej wodzie w dużym garnku według instrukcji producenta.

7. Spróbować sos, aby się upewnić czy nie potrzebuje więcej przypraw i że warzywa się ugotowały. Sekret tego przepisu polega na tym, aby upewnić się, że warzywa są pokrojone na małe kawałeczki i rozgotowane, aby dzieci zjadły z apetytem.

8. Dodać makaron do sosu, wymieszać i podać.

Wskazówki

✓ Jeśli twoje dziecko nie przepada za zielonymi warzywami, polecamy obrać cukinię przed startaniem.

✓ Do dania można też dodać inne warzywa np. starte pieczarki, bakłażana lub cienko pokrojoną paprykę. Jeśli dodajesz brokoły lub kalafiora, zetrzyj też łodygę aby zminimalizować ilość odpadów.



**CITY
CATERING**

Food for good

Dołącz do naszej grupy na Facebook-u!

Aby znaleźć więcej przepisów i pomysłów na pyszne dania dla twojego dziecka, dołącz do naszej grupy na Facebook-u pod nazwą "Cooking at Home with City Catering": [Facebook.com/groups/CookingAtHomeWithCityCatering](https://www.facebook.com/groups/CookingAtHomeWithCityCatering)