



przepisy.pl

## Makaron gryczany z duszonymi warzywami i cieciorką



 20 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- makaron gryczany, świderki (suchy) - 2 szklanki
- cieciorka konserwowa - 8 łyżek
- brokuły - 200 gramów
- fasolka szparagowa - 200 gramów
- mała marchewka - 4 sztuki
- mała cebula - 2 sztuki
- mały ząbek czosnku - 4 sztuki
- duża czerwona papryka - 1 sztuka
- cukinia - 200 gramów
- mrożony zielony groszek - 60 gramów
- pomidorki koktajlowe - 180 gramów
- Flora ProActiv Mocne Kości z witaminą D** - 4 łyżeczki
- zioła prowansalskie - 2 łyżeczki
- mielone otręby pszenne - 4 łyżeczki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

### Sposób przygotowania:

1. Przygotuj warzywa: brokuła i fasolkę szparagową zblanszuj. Marchewkę pokrój w plasterki, cebulę i paprykę w kostkę, cukinię - w plastry i przekrój je na cztery. Czosnek drobno posiekaj, a cieciorkę odsącz z zalewy.
2. Warzywa przełóż na patelnię, dodaj groszek zielony, podlej odrobiną wody, przykryj pokrywką i duś do miękkości. Pod koniec dodaj mielone otręby, zioła prowansalskie oraz Florę ProActiv Mocne Kości z witaminą D.
3. Makaron ugotuj al dente według instrukcji na opakowaniu.
4. Gorące warzywa wymieszaj z makaronem.
5. Danie wyłóż na talerz. Na wierzchu połóż ćwiartki pomidorków koktajlowych.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)