



przepisy.pl

Makaron z brokułami w sosie jogurtowym



Składniki:

- brokuły - 1 sztuka
- włoszczyzna - 0.5 opakowań
- jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200 gramów
- mąka kukurydziana - 1.33 łyżek
- Flora ProActiv Mocne Kości z witaminą D** - 40 gramów
- makaron bezjajeczny penne, suchy - 220 gramów

Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.

 20 minut  4 osoby  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Brokuły umyj, oczyść, podziel na różyczki. Ułóż w parowarze lub naczyniu do gotowania na parze i krótko gotuj, żeby pozostały chrupkie.
2. Włoszczyznę umyj, obierz, zalej wodą i zagotuj. Ugotuj bulion na wolnym ogniu (ok. 100 ml – niecałe pół szklanki). Jogurt rozmieszaj z mąką, dodaj trochę bulionu, wymieszaj, a następnie wlej do reszty gotującego się bulionu. Chwilę gotuj na wolnym ogniu, żeby sos nieco zgęstniał. Na koniec dodaj Florę ProActiv, dopraw do smaku.
3. Makaron ugotuj al dente. Przełóż na talerz. Na makaron wyłóż brokuły, całość polej sosem.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl