Макароны с овощами "Чай не в Италии"

Автор: Екатерина
10.08.2011 13:05

На 2-3 порции:

Макароны (рожки, перья) - 1,5 стакана; перец болгарский - 1 шт; помидор крупный - 1 шт; кабачок - 1 шт; томатная паста или соус томатный (кетчуп) (например, "Хайнц" - без растительного масла и без консервантов) по вкусу.

Макароны отварить в слегка соленой воде. На сковороду с антипригарным покрытием выложить мелко порезанный кабачок и слегка обжарить (это можно делать без растительного масла!). Туда же выложить мелко порезанный болгарский перец. Помидор натереть на тёрке и получившуюся массу вылить в сковороду. Поперчить. Тушить на среднем огне минут 10-15. Затем добавить немного кетчупа и довести до благородного "булькания". В получившуюся массу выложить отваренные и промытые макароны, слегка потушить с закрытой крышкой (минут 5-7). Перед подачей на стол можно посыпать мелко порубленной зеленью.

Phoca PDF