„Pełnoziarnisty makaron w sosie pomidorowym z ziołami”

Składniki:

- opakowanie ulubionego makaronu pełnoziarnistego

-butelka passaty pomidorowej 500ml

- ok. 0,5 kg pomidorów (świeżych) – 3 – 4 szt.

- 1 duża cebula (tutaj czerwona)

- 3 ząbki czosnku

- olej lub oliwa z oliwek do smażenia ( 2-3 łyżki)

- przyprawy zielne ( tu: oregano, bazylia)

-papryczka chilli (opcjonalnie)

- sól

Przygotowanie:

Do wysokiego garnka wlej wodę i zagotuj. Wsyp makaron i ugotuj zgodnie ze wskazówkami producenta.

Sparz pomidory i obierz je ze skóry, następnie pokrój je na drobne cząstki. Cebulę i czosnek drobniutko posiekaj. Wlej na patelnię olej i rozgrzej na średniej mocy palnika. Wrzuć cebulę i czosnek na patelnię, smaż do delikatnego zrumienienia na niewielkim ogniu, pilnując , by się nie przypaliły. Gdy się podsmażą na patelnię wrzuć cząstki pomidorów i smaż do ich rozpadnięcia się, na wolnym ogniu. Na koniec wlej passatę. Dokładnie wymieszaj i dorzuć wybrane przyprawy, posól zgodnie z własnymi upodobaniami. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dolej nieco wody z gotującego się makaronu.

Naszykuj duże naczynie , odcedź do niego makaron ( nie płucz pod zimną wodą). Zalej makaron sosem i delikatnie wymieszaj. Ozdób danie świeżym ziołami, np. bazylią.

Smacznego!