



Макаронны с брокколи

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

2 чашки ~ 180 г макарон
500 г замороженной брокколи
2 ст.л тахини

ВАРИАНТЫ: добавьте кешью и черный перец.

2 ПОРЦИИ



ИНСТРУКЦИЯ

1. Наполните большую кастрюлю водой и доведите ее до кипения. Добавьте макароны и убавьте огонь до среднего. Приправьте по вкусу и варите в течение времени, указанного в инструкции на упаковке. Либо пока они не станут мягкими и не перестанут хрустеть.
2. Слейте воду и переложите макароны на тарелку.
3. Наполните кастрюлю водой и доведите ее до кипения. Добавьте брокколи и варите примерно 5 минут или пока она не станет ярко-зеленой. Слейте воду и промойте ее холодной водой.
4. Добавьте брокколи к макаронам.
5. Полейте тахини, разбавленным водой 1:3. Украсьте кешью и посыпьте черным перцем.