



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i prześlij darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Makaron z ciecierzycą i rozmarynem bez cukru - przepis

Ciecierzycza zagęszcza sos. Część pozostaje w całości przy makaronie.

Czas przygotowania: 5 minut

Czas całkowity: 30 minut

Porcje: 4 porcje

Składniki

Makaron

- 1 łyżka oliwy
- 1 średnia cebula, kostka
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 2 puszki ciecierzycy po 400 g, odcedzone
- 1 średni ziemniak, kostka
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego bez dodatku cukru
- 1 gałązka rozmarynu
- 960 ml wody
- $\frac{3}{4}$ -1 łyżeczki soli
- $\frac{1}{8}$ łyżeczki pieprzu
- 220 g krótkiego makaronu
- opcjonalnie 2-3 łyżki natki

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. W ciężkim garnku rozgrzej oliwę przy średnim ogniu. Smaż cebulę około 5 minut; czosnek dodaj na ostatnie 2 minuty.
2. Dodaj ciecierzycę, ziemniak, koncentrat i rozmaryn.
3. Wlej gorącą wodę, dodaj sól i pieprz. Zagotuj, przykryj, zmniejsz ogień. Gotuj 10 minut do miękkości ziemniaka.

4. Wyłącz ogień, wyjmij rozmaryn. Tyłem łyżki rozgnieć część ciecierzycy i ziemniaka. Uważaj na gorący płyn.
5. Lekko zagotuj, wsyp suchy makaron. Bez przykrycia często mieszaj do al dente. Obserwuj; gęstniejące rozrzedzaj wodą.
6. Dopraw solą i pieprzem.
7. Wmieszaj opcjonalną natkę. Podziel do misek.

Uwagi

Uwaga: 960 ml jest orientacyjne; dostosuj do makaronu i preferencji.

Źródło przepisu: <https://theclevermeal.com/pasta-e-cecipasta-with-chickpeas/>