

Wege makaron

Składniki:

- Makaron (dowolny rodzaj)
- Warzywa (np. papryka, cukinia, pomidory, brokuły, szpinak, marchewka)
- Resztki strączków (ciecierzyca, fasola, soczewica - opcjonalnie)
- Czosnek (2 ząbki)
- Resztki tofu lub innych zamienników mięsa
- Oliwa z oliwek
- Przyprawy: sól, pieprz, oregano, bazylija, papryka wędzona
- Orzechy lub pestki (np. słonecznik, dynia) - do posypania



Przygotowanie:

- Ugotuj makaron i go odcedź (zachowaj 1/2 szklanki wody z gotowania)
- Na patelni rozgrzej oliwę. Dodaj posiekany czosnek, a następnie pokrojone resztki warzyw. Podsmażaj na średnim ogniu, aż zmiękną.
- Pokrój tofu i dodaj do warzyw. Możesz także użyć strączków, takich jak ciecierzyca czy fasola.
- Dodaj przyprawy (sól, pieprz, oregano, papryka wędzona) według smaku.
- Dodaj ugotowany makaron do warzyw na patelni. Wymieszaj wszystko, dodając odrobinę wody z gotowania makaronu, aby sos lepiej się połączył.
- Na koniec posyp danie orzechami lub pestkami. Możesz dodać także resztki ziół, takich jak pietruszka czy bazylija

Wskazówka:

- Możesz dodać resztki pasty pomidorowej, mleczka kokosowego lub pesto, aby stworzyć dodatkowy sos.

Ciekawostka:

Na świecie rocznie marnuje się około 1/3 całkowitej produkcji żywności, co odpowiada około 1,3 miliarda ton! Wystarczyło by to do wykarmienia 5 milionów osób przez rok. 60% tych odpadów pochodzi z naszych domów, przez co przyczyniamy się do marnowania żywności czasami nawet nieświadomie