

Makaron z warzywami i jajkiem benedyktyńskim



Składniki

100 g - makaron gryczany
al dente
0,5 szklanka - gotowane
główki brokuł
0,5 szklanka - gotowana
fasolka po bretońsku
1 szt. - marchew
pokrojona w cienkie
słupki
5 łyżka - sos sojowy
1 szczypta - pieprz
1 szczypta - sól
1 szt. - jajko
benedyktyńskie
2 łyżka - olej z papryczką
chili

Opis wykonania

Pyszny i zdrowy makaron z mnóstwem warzyw i jajkiem benedyktyńskim doda energii na resztę dnia.

Makaron gotujemy zgodnie z opisem na opakowaniu - al dente. Brokuł i fasolkę krótko gotujemy w gorącej wodzie - mają być także al dente. Na patelni grzejemy olej, wrzucamy cienkie słupki marchewki i chwilę podsmażamy. Dodajemy ugotowany makaron, brokuł, fasolkę, sos sojowy i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. W garnku gotujemy wodę z dodatkiem octu, jajko rozbijamy do szklanki, tuż przed wrzuceniem go do gotującej, ale nie wrzącej wody, zakręcamy w garnku łyżką i wlewamy jajko. Gotujemy 3 min., by środek był płynny. Na talerz wykładamy makaron z warzywami. Na wierzch układamy jajko. Ozdabiamy kolorowym pieprzem i solą himalajską. Smacznego ;)