

Makaron z bakłażanem w sosie pomidorowym

Lekko ostra

2 porcje

20 min

Składniki

- 1 bakłażan
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 mała łyżeczka mielonego kuminu
- świeża kolendra lub natka pietruszki
- 1 puszka pomidorów
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru
- 1 ząbek czosnku
- 1 mała cebula
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 200g ulubionego makaronu (np. penne)
- sól

Wartości odżywcze (1 porcja)

Kalorie	523 kcal
Węglowodany	41 g
Białko	56 g
Tłuszcz	23 g

Przygotowanie

1. Bakłażana pokroić w grubą kostkę, obficie posypać solą i odstawić na ok. 15-20 min - następnie odsączyć z nadmiaru "puszczonego płynu" za pomocą ręcznika papierowego
2. Makaron ugotować w osolonym wrzątku zgodnie z czasem podanym na opakowaniu. Z gotującego się wrzątku z makaronem odlewamy 1/2 szklanki wody
3. W naczyniu głównym robota rozdrobnić cebulę i czosnek
4. Do cebuli i czosnku dodać pokrojonego bakłażana, pomidory z puszki, koncentrat, przyprawy i całość smażyć
5. Wlać szklankę wody z gotującego się makaronu i ustawić odpowiednie parametry gotowania
6. Gotowy sos podawać wymieszany z makaronem i posypany świeżymi ziołami