



Pasta e fagioli, arba makaronai su avinžirniais

Ingredientai

- 1.5 l ekologiško „Maggi“ daržovių sultinio
- 2 Morkų
- 2 saliero lapkočių
- 1 Poro
- 5 Skiltelės Česnako skiltelių
- 30 g Alyvuogių aliejaus
- 5 g Druskos
- 5 g Juodųjų pipirų
- 600 g Pomidorų
- 2 Lauro lapų
- 1 Skardinė Konservuotų avinžirnių
- 150 g mažų makaronų
- 100 g kietojo sūrio
- 30 g bazilikų lapelių

Instrukcija

1. Virtuviniu smulkintuvu arba peiliu labai smulkiai supjaustome morkas, saliero lapkočius ir porą. Į didelį puodą įpilame dosnų kiekį (apie trečdalį stiklinės) alyvuogių aliejaus ir jame maišydami apkepiname daržoves, kol jų tūris gerokai sumažės, jos apkeps, suminkštės ir karamelizuosis. Prireiks apie 15 minučių. Pačioje pabaigoje sudedame smulkintas česnaku skilteles ir jas pakepame apie minutę.
2. Į puodą sudedame smulkintus pomidorus, juos pagardiname druska ir pipirais, įmetame lauro lapų. Pakepame, kol pomidorai paleis sultis.
3. Tris „Maggi“ ekologiško daržovių sultinio kubelius ištirpiname 1,5 litro vandens ir supilame į puodą kartu su nusunktais konservuotais avinžirniais. Verdame apie 10 minučių.
4. Kitame puode užverdame ir gerai pasūdome vandenį. Jame išverdame makaronus. Jei planuojate visą sriubą suvalgyti iškart, makaronus galite virti ir tame pačiame puode kaip sriuba, tik pabaigoje galimai reikės įpilti šlakelį vandens, kad sriuba taptų norimo skystumo.
5. Į dubenėlius dedame kelis šaukštus virtų makaronų, ant viršaus pilame sriubą. Pabaigoje galite paskaninti tarkuotu kietuoju sūriu, keliais bazilikų lapeliais ir šlakeliu alyvuogių aliejaus.

51 Minutės

4

Angliavandeniai	69.71 g
Energija	510.29 kcal
Riebalai	17.17 g
Baltymai	22.94 g