

Пенне с овощами

Автор: Мухаббат

06.09.2011 07:52 - Обновлено 06.09.2011 07:56



Любителям макаронных изделий придется по вкусу это быстрое, легкое в приготовлении и сытное блюдо.

Пенне с овощами

Автор: Мухаббат

06.09.2011 07:52 - Обновлено 06.09.2011 07:56

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 головка репчатого лука

2 болгарских перца (зеленый и красный)

1 морковь

1 небольшой кабачок

2 помидора

2 ст.л. оливкового масла

1 ч.л. молотого мускатного ореха

1 ч.л. молотой красной паприки

1 ч.л. сахара

Пенне с овощами

Автор: Мухаббат

06.09.2011 07:52 - Обновлено 06.09.2011 07:56

2 ст.л. сыра (любой, натереть на мелкой терке)

300 гр. пенне (макаронные изделия "перья")

соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Репчатый лук, морковь, болгарский перец и кабачок очистить, вымыть. Нарезать мелким кубиком. Разогреть сковороду, налить оливковое масло, выложить репчатый лук и поджарить до золотистого цвета. Добавить морковь и тушить минут 5, затем добавить болгарский перец и кабачок. Тушить все овощи минут 15, периодически помешивая. У помидоров сделать крестообразные надрезы и опустить в горячую воду на 5 минут, затем в холодную. Снять кожицу и нарезать мякоть кубиком. Добавить к тушеным овощам. Тушить все овощи еще минут 5-10, посолить, добавить мускатный орех, молотую паприку и сахар. Все перемешать и готовить еще минут 5.

В подсоленной воде отварить пенне согласно инструкции на упаковке. Слить воду и добавить макароны к овощам, перемешать. Выложить на блюдо, присыпать тертым сыром и украсить веточками зелени.