

### MAKARON Z MIGDAŁAMI

1 porcja = 883 kcal, b = 32 g, t = 54 g, w = 84 g, bł. = 16 g

#### **Do wykonania dania będzie Ci potrzebna:**

(4 porcje)

- 320 g makaronu orkiszowego
- 400 g obranych migdałów
- 1 ząbek czosnku
- 2 bakłażany
- bazylia
- olej kokosowy

#### **Przygotowanie jest bajecznie proste:**

- jedną dziesiątą migdałów odłóż w całości, resztę rozgnieć w moździerzu albo zblenduj
- bakłażany, obierz i pokrój w drobną kostkę
- wlej na patelnię olej i podsmaż na nim czosnek oraz rozgniecione migdały
- kiedy migdały będą złociste, dodaj na patelnię bakłażan
- całość duś przez 15 minut, stale mieszając
- aby danie się nie przypaliło, dodaj trochę letniej wodyna sam koniec wrzuć na patelnię migdały pozostawione
- w całości, a po zdjęciu patelni z ognia dopraw bazylią
- makaron orkiszowy ugotuj al dente, odcedź go i wymieszaj z sosem