



Kociołek warzywny z makaronem (jednogarnkowy)

Kociołek warzywny z makaronem to pomysł na danie absolutnie jednogarnkowe, bo tu nawet makaron gotujesz razem z warzywami w tym samym garnku ☐ Wszystko do siebie doskonale pasuje, a przy tym całość jest propozycją lekką, jak na tego typu danie – nie ma śmietany, zasmażki, a zagęszcza tylko koncentrat pomidorowy. By było jeszcze lżej, makaron zwykły możesz zastąpić wieloziarnistym, ciemnym.

Jak przygotować kociołek warzywny z makaronem?

Przygotowanie jest bardzo proste – od przesmażenia cebuli co kilka minut dodajesz do garnka kolejny składnik, a na koniec makaron i gorącą wodę, by miał się w czym ugotować. Zagęszczasz koncentratem pomidorowym łowicz 30 %, przyprawiasz i po chwili gotowe.

W tym miejscu zaznaczę, że kolejność składników nie jest przypadkowa – jedne potrzebują dłuższej obróbki, inne krótszej. Dlatego też cukinię dodaj razem z makaronem – najsmaczniejsza jest, gdy się ugotuje, ale nie rozpadnie.

Kociołek warzywny z makaronem nie należy do najszybszych w temacie samego krojenia warzyw – nie jest ich tu mało, przez co od rozpoczęcia do postawienia dania na stół, nie minie mniej niż 40 minut (chyba, że masz pomocnika, który połowę lub wszystko za Ciebie pokroi;)). ALE – przy dobrze rozplanowanym czasie operacyjnym w tych 40 minutach się wyrobisz! Wystarczy kolejność krojenia dostosować do kolejności dodawania składników do garnka, czyli zacząć od cebuli, selera, marchewki i dalej jak w przepisie.

Potem jest prosto – po kolei przesmażasz wszystko w garnku, czasem mieszasz, ale nie martwisz się zbytnio o przypalenia, bo każde z warzyw odda trochę płynu i raczej nigdy go nie będzie za mało. Dolewasz gorącej wody, wrzucasz makaron, mieszasz i po kilku minutach gotowe.

Dla zabieganych, którzy chętnie przygotowaliby taki obiad po powrocie z pracy, polecam pokrojenie warzyw dzień wcześniej i przechowanie gotowych składników w lodówce – wszystko oprócz pieczarek (by nie ściemniały) z powodzeniem możesz pokroić wieczorem, a gotować dopiero następnego dnia. To bardzo wygodna opcja, bo możesz się nawet rozsiąść przed ulubionym serialem i na spokojnie kroić, a po przyjeździe do domu drugiego dnia tylko rozgrzać tłuszcz i po kolei przesmażyć, w międzyczasie krojąc ostatni składnik – pieczarki. Dzięki temu obiad podasz w 30 minut ☐

Uwaga – w przepisie podaję proporcje na duży garnek (10-litrowy) gotowego dania. Jeśli nie potrzebujesz obiadu na dwa dni lub nie planujesz zapakować części do lunchboxa na kolejny dzień do pracy (danie świetnie się do tego nadaje), podziel składniki na połowę i zrób mniej. Choć ja się przyznam, że tak mi smakuje, że z tej ilości niewiele na jutro zostało ☐

Do przygotowania dania wykorzystałam nowość, jaką jest koncentrat pomidorowy Łowicz 30 % w saszetce. Wypuszczając ten produkt na rynek, moim zdaniem, marka Łowicz trafiła w dziesiątkę! Nowatorskie opakowanie koncentratu ma bardzo wiele zalet i docenią go na pewno wszyscy, którzy szukają rozwiązań wygodnych, praktycznych i oszczędnych – saszetka pośród zakupów nie stłucze się, można ją postawić pionowo tak samo jak ten sam produkt w słoiku, a przy tym wycisnąć ją można dosłownie do ostatniej kropli, dzięki czemu nic się nie zmarnuje. Dzięki specjalnej perforacji nie ma problemów z otwarciem, a w składzie koncentratu nie ma soli.

Koncentrat pomidorowy w saszetce to też świetne rozwiązanie dla osób, które wybierają się w bliższą lub dalszą podróż i będą gotować posiłki poza domem – znacznie łatwiej, lżej i wygodniej jest zabrać produkt w saszetce niż słoiku. A koncentrat sprawdzi się do wielu dań, od śniadań zaczynając, a na kolacji kończąc.

Poza tym bez obaw możemy pozwolić z nim eksperymentować dzieciom – małe rączki poradzą sobie świetnie z otwarciem, wyciskaniem i pomagając lub samodzielnie przygotowując posiłek na pewno nie stłuką, jeśli z tych rączek wypadnie. W końcu to nie słoik ☐



Przepis na kociołek warzywny z makaronem

Składniki:

1 saszetka koncentratu pomidorowego łowicz 30 %

400 g makaronu penne

2 papryki czerwone

1 duża papryka żółta

2 marchewki

1/2 selera

2 średnie cukinie

450 g zielonej fasolki szparagowej

250 g pieczarek

2 duża cebula

3 ząbki czosnku

2 liście laurowe

4-5 ziaren ziela angielskiego

5-6 ziaren pieprzu

1 łyżka słodkiej papryki mielonej

1/2 łyżeczki chili

1 łyżka suszonej bazylii

1 płaska łyżka majeranku

sól do smaku

olej do smażenia

600 ml gorącej wody

natka pietruszki do oprószenia na talerzach

Sposób przygotowania:

Cebulę obierz i pokrój w piórka, ząbki czosnku obierz. Wszystkie warzywa umyj.

Papryki pozbaw gniazd nasiennych i pokrój w paseczki, cukinie w ćwierć

plasterki. Marchewkę i seler obierz i pokrój w cienkie słupki (jak włoszczyznę).

Fasolkę szparagową pokrój na mniejsze kawałki, a pieczarki w pół plasterki.

W dużym garnku rozgrzej olej i zeszklij cebulę, następnie wrzuć marchewkę z

selerem i przesmażaj przez około 2-3 minuty. Dodaj paprykę, po 2-3 minutach

fasolkę, pieczarki oraz czosnek, razem duś pod przykryciem około 3-5 minut. Do

garnka dodaj cukinię, makaron i wlej gorącą wodę. Przemieszaj, przykryj garnek i

duś na wolnym ogniu około 15 minut.

W moździerzu rozetrzyj wszystkie przyprawy na proszek i wraz z koncentratem

pomidorowym łowicz 30 % dodaj do dania (jeśli nie masz moździerza wrzuć je po

prostu do garnka, ale zioła rozetrzyj w dłoniach – od ciepła dłoni lepiej uwolnią się ich aromat).

Całość dokładnie wymieszaj i duś jeszcze przez 5 minut, po czym wyłącz. Na

talerzach podawaj z natką pietruszki (opcjonalnie możesz ją dodać do całego

dania w garnku, ale pamiętaj, by zrobić to już po wyłączeniu – do gorącego, ale

nie wrzącego, by nie straciła swoich cennych właściwości i składników

odżywczych).



KOLOROWY
PRZEPISOWNIK

Wpis powstał we współpracy z marką Łowicz.