
Pasta Cipolla a Peperonata (niskokaloryczna bezmiesna)

Dodano: 2006-05-21 17:57:35

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 2684 razy.

2 czerwone Papryki, 2 zolte Papryki, 2 czerwone cebule(org. cipola), mozna zastapic zwykla, wtedy dajemy troche cukru lub miodu, 2 zabki czosnku swiez., 6 lyzek oliwy, sol, pieprz, 1 peczek zielonej pietruszki, 500g Rigatoni lub makaronu innego, 3 lyzki balsamico octu, 3 lyzki Parmesanu

Papryka, 3cm kawalki .Cebula 1cm paski. czosnek drobno. Na pateni 3 tyzki oliwy podgrzac, Papryke na malym ogniu ok 15min, sol, pieprz. dodajemy cebule i razem jeszcze ok 20min. Przy tym tylko 2-3 razy mieszac.

Makaron ugotowac z sola i oliwa. Odlac 3 lyzki wody z gotowania. Odcedzic, wlozyc na powrot do garnka dajac pozostala wode i 3 lyzki oliwy.

Warzywa na pateli dodac pietruszke, czosnek i Balsamico. Zostawic na lekkim ogniu chwile. Podawac z makaronem, posypac Parmesanem. Gotowe. Wczoraj robilem - niebo w gebie. Cipola jest bardzo slodka cebula z Kalabrii. Pozdrowienia Jimmski

Nadesłał: Jimmski <hamburg7@web.de>