



MAKARON SOBA Z JAJKIEM, FASOLKĄ SZPARAGOWĄ, PIECZONYM JARMUŻEM I SOSEM NA BAZIE PASTY SEZAMOWEJ

 10 MINUT

 1 PORCJA

SKŁADNIKI



- 1 jajko
- 50 g suchego makaronu soba
- garść fasolki szparagowej
- garść ulubionych kiełków
- 5 małych lub 1 duży liść jarmużu (najlepiej odmiany włoskiej, ale może być też
- karbowany rabe)
- 2 – 3 łyżki oliwy
- garść orzechów laskowych uprażonych
- 1 łyżka prażonego sezamu
- mała garść kolendry
- mała garść natki pietruszki

SOS:

- 1 – 2 łyżki pasty sezamowej tahini
- 3 – 4 łyżki oliwy
- 2 – 3 łyżeczki sosu sojowego
- 1 – 2 łyżeczki miodu
- 1 łyżka oleju z prażonego sezamu
- szczypta płatków chilli (lub świeżo mielonego pieprzu)
- sok i skórka z limonki do smaku

PRZYGOTOWANIE



1. Ugotuj jajo na twardo oraz makaron soba zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. Fasolkę szparagową wrzuć do wrzątku i gotuj maksymalnie 5 minut.
2. Jarmuż dokładnie wymieszaj z oliwą, ułóż na blasze piekarnika wyłożonej papierem do pieczenia (liście **nie mogą na siebie nachodzić**). Piecz przez 3-5 minut w piekarniku nagrzanym do 150 stopni do uzyskania chrupkości.
3. Ugotowany makaron, jajo i upieczony jarmuż przełóż do lunchboxa. Dodaj kiełki i posyp prażonym sezamem i orzechami. Dodaj kolendrę i pietruszkę.
4. Przygotuj sos mieszając ze sobą dokładnie składniki. Sos podawaj obok.



KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNÝCH JAJ Z CHOWU EKOLÓGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCIÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

WWW.KOTLINANATURY.PL