

Penne z dorszem, cukinią, czosnkiem i pomidorami

Składniki:

- 70g makaronu penne pełnoziarnistego
- 100g fileta z dorsza bez skóry
- 1/3 cukinii
- 2 ząbki czosnku
- 8 pomidorków koktajlowych
- 3 łyżki oliwy
- 5 listków bazylii

Wykonanie:

Na patelni podgrzej delikatnie oliwę i dodaj drobno posiekany czosnek oraz pomidorki pokrojone na ćwiartki. Dodaj szczyptę soli i duś wszystko na małym ogniu, aż pomidorki zaczną się rozpadać.

Dodaj następnie bardzo drobno posiekaną cukinię i gotuj dalej 2-4 minuty po czym dołóż na patelnię dorsza pokrojonego w grubą kostkę i delikatnie przemieszaj całość.

Gdy mięso ryby zetnie się całkowicie, dodaj uprzednio ugotowany makaron. Połącz makaron z sosem, dopraw ewentualnie solą i pieprzem kolorowym. Makaron wyłóż delikatnie do głębokiego talerza i posyp listkami bazylii.