



????????

наборы для приготовления еды · Новосибирск

инструкция из набора — распечатайте и готовьте по шагам

Вегетарианское

Паста с овощами в томатном соусе

Веганская паста: цукини, баклажан и черри с ароматным томатным соусом.

Время готовки: **25 минут**

Порций: **4**

Вес набора (примерно): **~1 320 г**

Ккал на порцию: **380**

Белок на порцию: **13 г**

Лёгкая итальянская паста без мяса и сыра: запечённые овощи, томатный соус и базилик. Полностью растительное блюдо (веган), готовится 25 минут. Овощи уже нарезаны, соус — в пакетике, осталось обжарить и соединить. 4 порции.

Состав набора

- Спагетти — 360 г
- Цукини — 320 г
- Баклажан — 300 г
- Помидоры черри — 250 г
- Соус томатный (готовый) — 220 г
- Чеснок — 2 зубчика
- Базилик свежий — 15 г
- Масло оливковое — 40 мл

Аллергены: глютен (паста).

Как приготовить — по шагам

1. Поставьте пасту вариться по времени на упаковке.
2. Обжарьте баклажан и цукини с маслом 7 минут.
3. Добавьте черри и чеснок, жарьте ещё 3 минуты.
4. Влейте томатный соус, прогрейте 2 минуты.
5. Соедините с пастой, сохранив полстакана воды от варки для сочности.
6. Подавайте с базиликом.

Совет: не отходите надолго от плиты и держите карточку перед глазами — не торопитесь, каждый шаг занимает пару минут. Готовое блюдо можно проверить на соль и досолить по вкусу.

Хранение и сроки

Храните при 2-6 °C и готовьте до даты на пакете. Пасту лучше съесть в день готовки.

Что уже сделано за вас

Все продукты вымыты, очищены, нарезаны и отмерены по пакетам; мясо и соусы — в вакууме. Специи лежат в маленьком пакетике. Из своего нужны только плита, кастрюля/сковорода, соль и вода.

Пошагово — коробки для готовки по Новосибирску
Доставка завтра, бесплатно от 1 500 ₽ · окно 2 часа

Вопросы по готовке: **+7 923 000-00-00**
poshagovo.ru · сделано в Новосибирске