



Tekst i zdjęcie: **KlinikaZdrowia** - Srebrny Szef
Kuchni (1530)

Makaron razowy

Zdrowy pyszny makaron

Czas przygotowania: do 30 min

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: gotowane

Liczba porcji: więcej

idealne dla dzieci

dla alergików

dieta

Składniki:

- sól, 1 szczypta
- woda, 0.75 szkl.
- jajka, 1 szt.
- mąka razowa, 2 szkl.

Sposób przygotowania:

Lekko przesiać 2 szklanki mąki razowej, dodać 1 jajko, 3/4szklanki wody i szczyptę szarej soli, zagnieść ciasto i cienko rozwałkować i pokroić w paseczki, przesypując mąką. Gotować 15 min. we wrzącej, osolonej wodzie. Wysuszony makaron można przechowywać przez długi czas. Gotowy makaron razowy można też kupić w sklepach ze zdrową żywnością.

