

PIŠČANČJI IN CVETAČNI GOLAŽ Z MAKARONČKI



SESTAVINE (za 6 majhnih porcij)

- 250 g cvetače
- 500 g mletega piščančjega mesa
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 2 dcl paradižnikove kaše
- 2,5 dcl zelenjavne jušne osnove (ali vrele vode in 1/2 zelenjavne jušne kocke)
- sol
- poper
- 330 g makarončkov
- 1 žlička sladke mlete paprike
- 1/2 žličke muškarnega oreščka
- olivno olje

PRIPRAVA

V kozici segrej 2 žlici olja in na segretem prepraži sesekljano čebulo. Ko se čebula zmežča, dodaj sesekljan česen. Potem v kozico stresi mleto meso in ga praži toliko časa, da najprej spremeni barvo, potem spusti vodo in se na koncu še prepraži – približno 10 minut.

Cvetačo sesekljaj na manjše koščke, ne smejo biti večji od mletega mesa. Na popraženo mleto meso daj cvetačo, začimbe, posoli in popopraj in dobro premešaj. Dodaj še paradižnikovo kašo in zelenjavno jušno osnovo. Kuhaj najprej pokrito 15 minut, potem pa še odkrito 5 minut.

Medtem v vreli in soljeni vodi skuhaj makarončke in skuhanne dobro odcedi. Omako poskusi in dosoli in dopopraj, če je potrebno. Na kuhane makarončke prenesi toliko omake, da se oprime vseh makarončkov.

<https://www.sitfit.si/blog/pet-zdravih-in-zabavnih-otroskih-jedi/>