Pełnoziarnista pasta z cukinią i fetą

1/2 małej cukinii ze skórką
3 suszone pomidory w oleju
1/2 szklanki makaronu (przed ugotowaniem)
200 g sera feta
zioła prowansalskie, sól
natka pietruszki
olej do smażenia (używam oleju z pomidorów)

Cukinię kroimy w kosteczkę i wrzucamy na rozgrzaną patelnię, solimy. Kiedy cukinia zmięknie (ma być al dente, a nie rozgotowana), dodajemy pomidory pokrojone w kawałki, makaron oraz przyprawy. Mieszamy. Zdejmujemy z ognia i dodajemy fetę oraz natkę pietruszki. Gotowe!

Uwagi! Ugotujcie od razu dwie porcje makaronu, kolejna przyda się w piątek. Cukinię możecie zstąpić dynią, ale wtedy warto dodać na patelnię do jej smażenia odrobinę syropu klonowego.

WWW.MAMAGERKA.PL

Pełnoziarnisty makaron w sosie miodowo szpinakowym z dorszem

filet z dorsza dla jednej osoby
pieprz cytrynowy do dorsza
1/2 szklanki makaronu (przed ugotowaniem)
2 łyżki oleju do smażenia (dałam z pomidorów)
1/2 papryki
garść szpinaku
łyżeczka musztardy (dałam miodową)
2 łyżki jogurtu naturalnego
sól, pieprz

Filet z dorsza obsypuję delikatnie pieprzem cytrynowym i piekę w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez 15,20 minut. W tym czasie gotuję makaron. Na patelni rozgrzwam olej i podsmażam paprykę pokrojoną w kostkę. Gdy zmięknie, dodaję szpinak, musztardę oraz jogurt i doprawiam przyprawami. Mieszam i dorzucam ugotowany makaron. Całość jescze chwilę podgrzewam i przekładam do pojemnika. Na wierzch kładę rybę. Gotowe!