

Μια υπέροχη μακαρονάδα με σάλτσα ντομάτας και λαχανικών, με απίστευτη γεύση και νοστιμιά. Φτιάξτε εύκολα και γρήγορα αυτή την απίθανη συνταγή, που είναι και νηστίσιμη, και απολαύστε την κάθε φορά-που λαχταράτε κάτι απλό και-νόστιμο!

Τι θα χρειαστείτε

500 γρ. ζυμαρικά π.χ. πένες, σιουφιχτά ή ότι μας αρέσει

2 κολοκυθάκια σε κυβάκια

2 καρότα σε ζαράκια

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2 σκελίδες σκόρδο

1 κομμάτι λάχανο (100 γρ. περίπου) λεπτοκομμένο, όπως το κόβουμε για σαλάτα

1 συσκευασία ντομάτες κονκασέ ή 2 ντομάτες μεγάλες στον τρίφτη

10-12 ντοματίνια κομμένα στη μέση

Λίγο μαϊντανό και δυόσμο ψιλοκομμένο

Ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

Νηστίσιμη μακαρονάδα λαχανικών

Εκτέλεση συνταγής

Σε βαθύ τηγάνι με καπάκι ή κατσαρόλα βάζουμε 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο και σωτάρουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο,-το σκόρδο σε φετάκια,-τα κολοκυθάκια και το καρότο να γυαλίσουν.

Προσθέτουμε το λάχανο λεπτοκομμένο.

Βάζουμε τη ντομάτα, αλάτι και πιπέρι, συμπληρώνουμε λίγο νεράκι για το βράσιμο, ανακατεύουμε και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Κλείνουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε τη σάλτσα περίπου 15-λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα ντοματίνια κομμένα στη μέση, το μαϊντανό και το δυόσμο και μαγειρεύουμε 5 λεπτά ακόμα.

Εν τω μεταξύ σε άλλη κατσαρόλα έχουμε βράσει τα ζυμαρικά μας. Τα σουρώνουμε και τα προσθέτουμε στη σάλτσα των λαχανικών. Ανακατεύουμε τα ζυμαρικά καλά με τη σάλτσα.

Σερβίρουμε με φρέσκο πιπέρι, λίγο ακόμα φρέσκο δυόσμο-και λίγο έξτρα ελαιόλαδο.

Καλή απόλαυση!

Νηστίσιμη μακαρονάδα λαχανικών

Βήμα προς Βήμα

- 1 Σε βαθύ τηγάνι με καπάκι ή κατσαρόλα βάζουμε 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο και σωτάρουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, το σκόρδο σε φετάκια, τα κολοκυθάκια και το καρότο.
- 2 Προσθέτουμε το λάχανο λεπτοκομμένο.
- 3 Βάζουμε τη ντομάτα, αλάτι και πιπέρι, συμπληρώνουμε λίγο νεράκι για το βράσιμο, ανακατεύουμε και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Κλείνουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε τη σάλτσα περίπου 15-λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα ντοματίνια κομμένα στη μέση, το μαϊντανό και το δυόσμο και μαγειρεύουμε ακόμα 5 λεπτά.
- 4 Εν τω μεταξύ σε άλλη κατσαρόλα έχουμε βράσει τα ζυμαρικά μας. Τα σουρώνουμε και τα προσθέτουμε στη σάλτσα των λαχανικών. Ανακατεύουμε τα ζυμαρικά καλά με τη σάλτσα.
- 5 Σερβίρουμε με φρέσκο πιπέρι, λίγο ακόμα φρέσκο δυόσμο-και λίγο έξτρα ελαιόλαδο. Καλή απόλαυση!