



---

Πέννες με λαχανικά, μαύρα ρεβίθια και τόνο

Πέννες με καλαμπόκι,μανιτάρια, μαύρα ρεβίθια και τόνο, η πιο γρήγορη λύση για το ταπεράκι του γραφείου σε 10 μόλις λεπτά

<b>Υλικά:</b> για τις πέννες	<b>Εκτέλεση</b>
<b>½ πακέτο πέννες</b> <b>1 μέτριο καρότο</b> <b>½ κρεμμύδι</b> <b>1 κολοκύθι</b> <b>½ μάτσο μαϊντανό</b> <b>½ σκελίδα σκόρδο</b> <b>2 κουτ σούπας σάλτσα ντομάτα</b> <b>50g μαύρα ρεβίθια</b> <b>50g μανιτάρια</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Βράζουμε τις πέννες σε αλατισμένο νερό</li><li>2. Σουρώνουμε και τις κρυνούμε ελαφρά. Τις μεταφέρουμε σε ένα δοχείο.</li><li>3. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε να πάνε παντού.</li><li>4. Εν συνεχεία κόβουμε σε κύβους το κρεμμύδι, το καρότο και το κολοκύθι και το σκόρδο.</li><li>5. Ζεσταίνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι και βάζουμε 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο.</li><li>6. Προσθέτουμε τα λαχανικά που κόψαμε και τσιγαρίζουμε για 3’</li><li>7. Ρίχνουμε στο τηγάνι τις πέννες, την ντομάτα και ανακατεύουμε.</li><li>8. Στη συνέχεια τα μανιτάρια και τα ρεβίθια.</li><li>9. Βγάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τον μαϊντανό ψιλοκομμένο.</li><li>10. Απολαμβάνουμε σε πιάτο ή ταπεράκι για το γραφείο.</li></ol> <p>Όλα τα υλικά της συνταγής μου μπορείτε να τα προμηθευτείτε από τα καταστήματα του Βιολογικού χωριού.</p>

---