



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów

> Makaron „muszle” nadziewany ricottą i kaszą jaglaną z groszkiem i miętą



Makaron „muszle” nadziewany ricottą i kaszą jaglaną z groszkiem i miętą

★★★★★(1)

60 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

269 kcal / 1 porcję (112 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 239.39 kcal 11.97%	Białko 9.57 g 19.14%	Węglowod. 39.10 g 14.48%	Tłuszcze 5.54 g 7.91%	Błonnik 1.96 g 7.84%	GDA 11.97%
--	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Makaron conchiglioni - 125g
- Groszek zielony - 70g
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)
- Serek ricotta - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę jaglaną. Ugotuj makaron conchiglioni (muszle), tak by był al dente. Mrożony groszek rozmroź, możesz wrzucić go na chwilę do wrzątku.

KROK 2. Ugotowaną kaszę wymieszaj z ricottą, dodaj groszek, posiekaną miętę i szatwę, posól, dodaj pieprz. Włącz piekarnik, ustaw 160°C, pieczenie z góry i dołu.

KROK 3. Tak przygotowanym farszem nadziewaj muszle, do momentu jego całkowitego zużycia. Każdą z muszli posyp parmezanem.

KROK 4. Piecz 15 min. Serwuj z bazyliowym pesto lub sosem pomidorowym.

Smacznego :)

