

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

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 szałwię, 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 :)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

