

Zapečené těstoviny s rajčaty a brokolicí



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

2311 kalorií , 25 g cukrů , 74 g tuků , 93 g bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecene-testoviny-s-rajcaty-a-brokolicí>

Příprava

Troubu rozejdeme na teplotu 190°C. Těstoviny uvaříme dle návodu. Na pánvi osmažíme cibulku nakrájenou na kostičky. Měla by lehce zhnědnout. K cibulce přidáme na malé růžičky nakrájenou brokolici a restujeme dalších pět minut. Přidáme na kousky rozkrájená rajčata a ještě asi 3 minuty smažíme. Jogurty prošleháme s vejci a do směsi vmícháme nastrohanou mozzarella a bazalku. Vznklou omáčku spojíme s osmahlou zeleninou a okapanými těstovinami. Osolíme a opeříme. Zapékací misku vymažeme máslem a těstoviny se zeleninou do ní rozprostřeme. Zapékáme asi 20 minut.



Tip k receptu

Komu chybí bílkovina, může přidat nakrájená kuřecí prsa.



Ingredience

- ✓ 400 g těstovin (např. mušle)
- ✓ 2 lžíce oleje
- ✓ 1 cibule
- ✓ 300 g brokolice
- ✓ 200 g rajčat
- ✓ 2 kelímky bílého jogurtu
- ✓ 2 vejce
- ✓ 100 g mozzarely
- ✓ 2 lžíce nasekané bazalky
- ✓ 1/2 lžíce másla
- ✓ sůl
- ✓ pepř

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod