

Zapékáné fazolové lusky s těstovinou

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

2055 kalorií , 0 g cukrů , 202 g tuků , 53 g bílkovin

Autor:

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapekane-fazolove-lusky-s-testovinou>

Příprava

Fazolové lusky povaříme, necháme vychladnout a pokrájíme. Na pánev dáme roztopit máslo a lusky na něm orestujeme, osolíme, dáme trochu vegety, muškátu, zázvoru a kari, pár lísků libečku (ne moc, aby jídlo nezhořklo), lehce podlijeme a chvíli dusíme. Mezitím uvaříme těstoviny podle návodu, scedíme a necháme na straně. K fazolovým luskům nalijeme zakysanou smetanu, přisypeme rozdrobenou nivu a provaříme. Do zapékací mísy dáme těstoviny a přilijeme lusky, promícháme a navrch poklademe plátky sýru, popícháme, aby vycházela pára a dáme do předehřáté trouby na 180°C zapéct asi na 25 minut (podle roztopení sýru). Před podáváním posypeme čerstvou natí petrželky najemno nasekanou. Můžeme též přidat zeleninový salát jako přílohu.

Ingredience

- 1 balení fazolových lusků (250 - 300 g)
- 100 g rozdrobené nivy
- 100 g eidamu na plátky
- zakysaná smetana
- 1 balení těstovin
- 150 g másla (může být plátek od oka ukrojený tak, aby stačil na dno pánve)
- snítka libečku
- snítka petrželky
- sůl
- špetka muškátového oříšku
- špetka kari koření
- špetka zázvoru
- špetka zázvoru
- vegeta

Kategorie

Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod