



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów

&gt; 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%



## 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 :)

