



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

### 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 szalwię, 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 :)

