

Zapiekanka makaronowa z kiełbaskami, cukinią i brokułami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 35 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 512 kcal \ B-27 g \ T-21 g \ W-52 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 159 kcal \ B-9 g \ T-7 g \ W-16 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ makaron pełnoziarnisty – 3 szklanki (270 g)
- ✓ kiełbaski śląskie z szynki – 4 sztuki (160 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (60 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ cukinia – 1 sztuka (200 g)
- ✓ tymianek suszony – 1 szczypta
- ✓ brokuły – 1/2 sztuki (250 g)
- ✓ śmietana 12% – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ ser cheddar – 2 garście (40 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ mozzarella – 2 garście (50 g)

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj al dente i ułóż w naczyniu żaroodpornym.
2. Na patelni podsmaż pokrojone kiełbaski. Dorzuć cebulę, czosnek, a gdy lekko się zeszkłą dodaj pokrojoną cukinię. Dopraw do smaku tymiankiem, solą i pieprzem. Ułóż na makaronie.
3. Brokuły podziel na różyczki i ugotuj. Dorzuć do pozostałych składników.
4. W miseczce wymieszaj śmietanę, jajo, ser, sól i pieprz. Wylej na składniki w naczyniu. Posyp startym serem mozzarella i piecz 20 minut w 180C.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/zapiekanka-makaronowa-z-kielbasa-cukinia-i-brokolami/>