

# Zapiekanka makaronowa z szynką szwarcwaldzką i brokułami

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 35 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 498 kcal \ B-28 g \ T-18 g \ W-54 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g zapiekanki: 141 kcal \ B-8 g \ T-5 g \ W-15 g \ Bł-2 g

## Składniki

- ✓ makaron pełnoziarnisty – 2 szklanki (200 g)
- ✓ szynka szwarcwaldzka – 6 plastrów (66 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (60 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (8 g)
- ✓ brokuły – 1/2 sztuki (250 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (150 g)
- ✓ śmietana 12% – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ ser cheddar – 1 garść (20 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ mozzarella – 2 garście (50 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżeczka (6 g)

## Przygotowanie

1. Brokuły podziel na różyczki i obgotuj w lekko osolonej wodzie. Makaron ugotuj al dente (również w osolonej wodzie).
2. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż szynkę szwarcwaldzką. Dodaj cebulę oraz czosnek. Smaż, aż cebula lekko się zezłoci.
3. Do naczynia żaroodpornego przełóż makaron. Ułóż warstwę cebuli z szynką. Dorzuć brokuły i poprzekrajane pomidorki koktajlowe.
4. W misce wymieszaj śmietanę, jajo, cheddar, sól i pieprz. Sos wylej na składniki w naczyniu. Posyp tartym serem mozzarella.
5. Piecz w 200C przez 20 minut.

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