

Tortellini zapiekane z warzywami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 462 kcal \ B-19 g \ T-23 g \ W-43 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 115 kcal \ B-5 g \ T-6 g \ W-11 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ tortellini, świeże z ricottą i szpin.-1op.(400 g)
- ✓ śmietanka 30% – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ pomidory krojone w puszcze – 1 opak. (400 g)
- ✓ suszone pomidory z czosnkiem-2 łyżecz.(8 g)
- ✓ sól – 1/3 łyżeczki
- ✓ pieprz – 1/3 łyżeczki
- ✓ brokuły – 1/2 sztuki (250 g)
- ✓ szpinak, świeży – 2 garście (50 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ ser mozzarella, tarty – 3 garście (90 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżeczka (6 g)

Przygotowanie

1. Do naczynia żaroodpornego wlej śmietankę. Dodaj przetarte pomidory, przyprawy i wymieszaj. Dorzuć surowe świeże tortellini, część sera, lekko obgotowane brokuły, szpinak i przekrojone pomidorki. Posyp resztą sera.
2. Piecz pod przykryciem w 200C przez 15 minut, zdejmij przykrywkę i piecz jeszcze 10 minut

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/tortellini-zapiekane-z-warzywami/>