

# Gnocchi zapiekane z warzywami

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 35 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 407 kcal \ B-13 g \ T-12 g \ W-59 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 81 kcal \ B-3 g \ T-2 g \ W-12 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ cebula – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ papryka czerwona – 1 sztuka (180 g)
- ✓ papryka żółta – 1 sztuka (160 g)
- ✓ cukinia – 1 sztuka (300 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ oregano – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ gnocchi – 1 opakowanie (600 g)
- ✓ ser mozzarella, tarty – 2 garście (50 g)
- ✓ ser grana padano, tarty – 1 garść (15 g)

## Sos

- ✓ cebula – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ pomidory drobno krojone – 1 opak. (400 g)
- ✓ woda – 2/3 szklanki (150 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ oregano – 1/2 łyżeczki

## Przygotowanie

1. Na oliwie podsmaż cebulę, dorzuc pokrojone papryki i cukinię. Dopraw i podsmażaj do miękkości. Odstaw.
2. Na osobnej patelni podsmaż cebulę, czosnek, dodaj pomidory z puszki, wodę i przyprawy. Zagotuj i odstaw.
3. Na dnie naczynia żaroodpornego rozsmaruj odrobinę sosu, wrzuc surowe gnocchi, posyp częścią sera, wyłóż warzywa, sos i resztę sera.
4. Piecz ok 25 min w 200C.

Źródło: <https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/gnocchi-zapiekane-z-warzywami>