Muszle po meksykańsku

Z mielonego indyka i sosu pomidorowego robi się pyszny farsz do makaronu conchiglie. Danie to przypadnie do gustu każdemu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

5

SKŁADNIKI:

15 dużych muszli makaronowych
450 g chudego mielonego indyka
300 g sosu pomidorowego
1/2 łyżeczki suszonej cebuli
1/4 łyżeczki suszonej bazylii
1/4 łyżeczki suszonego oregano
1/4 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1/2 szklanki fasoli, ugotowanej i rozgniecionej
115 g chudego sera cheddar, tartego

PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować makaron. Usmażyć mięso na patelni. Zlać tłuszcz. Dodać do mięsa sos pomidorowy oraz przyprawy i zioła.

Wymieszać i odstawić.

2) Odcedzić makaron. Nałożyć łyżeczkę fasoli do każdej muszli. Dodać sos mięsny. Ułożyć muszle w nasmarowanym naczyniu żaroodpornym.

3) Przykryć i piec 25 minut w temperaturze 180°C. Odkryć i posypać serem. Piec jeszcze 5 minut, aż ser się roztopi.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

3 muszle z nadzieniem zawierają: 379 kcal, 15 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 89 mg cholesterolu, 591 mg sodu, 33 g węglowodanów, 2 g błonnika, 28 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock