Muszle z pasternakiem

Nadzienie z bogatej w białko soczewicy i słodkawego pasternaku jest oryginalne i pyszne.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

24 duże makaronowe muszle do nadziewania (160 g)
300 g pasternaku, obranego i pokrojonego w kostkę
500 ml wrzątku
225 g czerwonej soczewicy
2 łyżki oliwy z oliwek
2 czerwone papryki, bez nasion, pokrojone w cienkie paski
1/2 łyżeczki cukru
800 g krojonych pomidorów z puszki
skórka otarta z 1 cytryny i sok z ½ cytryny
sól, do smaku
6 łyżek natki pietruszki, posiekanej
1 cebula dymka, posiekana
100 g sera stilton, pokruszonego lub startego parmezanu

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć muszle do dużego garnka z wrzątkiem, gotować 12–15 minut. Odcedzić, przepłukać pod bieżącą zimną wodą.

2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. Wrzucić pasternak do garnka, zalać gorącą wodą i gotować 5 minut na małym ogniu, pod przykryciem. Dodać soczewicę, gotować 15–20 minut, aż wchłonie wodę i będzie miękka.

3) Rozgrzać oliwę w garnku. Wrzucić paprykę, smażyć 10 minut na średnim ogniu, pod przykryciem, by zmiękła. Dodać cukier, pomidory i sok z cytryny, wymieszać. Rozprowadzić przygotowany sos w dużym naczyniu do zapiekania.

4) Wsypać szczyptę soli do soczewicy z pasternakiem. Dodać 5 łyżek natki pietruszki, skórkę z cytryny oraz dymkę. Wymieszać nadzienie, napełnić nim muszle. Ułożyć je w naczyniu z sosem pomidorowo-paprykowym, posypać serem. Piec 15 minut, aż ser się rozpuści i zacznie się rumienić. Posypać pozostałą natką pietruszki i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 577 kcal, 28 g białka, 17 g tłuszczów, 7 g tłuszczów nasyconych, 83 g węglowodanów, 10 g błonnika, 0,8 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock