Nadziewane muszle makaronowe

Kremowy sos z cukinii, sera ricotta i orzechów, podany do muszli nadziewanych szpinakiem i ziołami, to nawiązanie do klasycznego włoskiego przepisu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g szpinaku
3 cukinie, pokrojone w cienkie plasterki
4 ząbki czosnku, drobno posiekanego
500 ml wywaru warzywnego
250 g sera ricotta
100 g orzechów włoskich, grubo posiekanych
85 g świeżo startego parmezanu
3 łyżki posiekanej świeżej trybuli lub majeranku
3 łyżki posiekanego szczypiorku lub 3 małe szalotki, drobno posiekane
3 łyżki świeżej bazylii, posiekanej
1 jajko, ubite
12 dużych muszli makaronowych

55 g startego sera edamskiego
2 łyżki świeżych listków bazylii, drobno posiekanych lub całych, jeśli są małe
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Starannie opłukać szpinak i włożyć do dużego rondla. Przykryć i parzyć 3 minuty, często potrząsając rondlem. Kiedy listki się skurczą
i zmiękną, wyłożyć na durszlak i odstawić, by szpinak ostygł.

2) Wrzucić do rondla cukinię i połowę czosnku. Wlać wywar, doprowadzić do wrzenia i gotować na dużym ogniu około 3 minut, aż cukinia nieco zmięknie.

3) Przelać do malaksera i zmiksować na gładko, dodając połowę sera ricotta, orzechy włoskie, 2 łyżki parmezanu oraz sól i pieprz. Powstały w ten sposób sos powinien mieć konsystencję nieco rzadszą niż gęsta śmietana lub sos do makaronu.

4) Kiedy szpinak ostygnie na tyle, że już nie parzy dłoni, wycisnąć z niego rękami resztki wody i grubo posiekać. Wymieszać z trybulą (lub majerankiem), szczypiorkiem (bądź szalotkami), bazylią, resztą czosnku i sera ricotta oraz jajkiem. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

5) Rozgrzać piekarnik do 190°C. Łyżeczką nałożyć farsz szpinakowy do muszli. Ułożyć je w naczyniu żaroodpornym.

6) Polać muszle sosem i posypać resztą parmezanu. Przykryć szczelnie naczynie folią aluminiową i piec 30 minut.

7) Po wyjęciu z piekarnika posypać muszle serem edamskim i bazylią. Przed podaniem odstawić na 5 minut, bez przykrycia, aż ser się roztopi.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 630 kcal, 34 g białka, 38 g tłuszczów (w tym 13 g NKT), 39 g węglowodanów (w tym 6 g cukrów), 5,5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock