

Zapiekanki z fasolą

Do zapiekanki możemy dodać posiekane czarne oliwki, świeżą bazylię, oregano i tymianek, będzie jeszcze smaczniejsza.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 kiełbaska chorizo (ok. 150 g)
1 zielona lub czerwona papryka
800 g mieszanej fasoli z puszki
800 g pokrojonych pomidorów z ziołami z puszki
35 g parmezanu lub pecorino, startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrząć grill w piekarniku do wysokiej temperatury. Pokroić w kostkę paprykę i chorizo. Odsączyć, wypłukać i ponownie odsączyć fasolę.

2) Ustawić duży rondel na średnim ogniu. Dodać chorizo i smażyć 2 minuty, mieszając od czasu do czasu. Zmniejszyć

ogień, dodać pomidory, paprykę i fasolę. Gotować na małym ogniu 6–8 minut.

3) Rozłożyć potrawę do czterech foremek do zapiekania i posypać tartym serem. Zapiekać 2 minuty, aż ser się rozpuści. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 272 kcal, 17 g białka, 10 g tłuszczów (5 g NKT), 27 g węglowodanów (10 g cukrów), 10 g błonnika, 1028 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock