

CSŐBEN SÜLT TÉSZA SÜTŐTÖKKEL ÉS ZÖLDSÉGGOLYÓKKAL

ÖSSZETEVŐK

🍴 2 ADAG

🍄 NEHÉZ

1 csomag Garden Gourmet
Zöldséggolyó

400 g sütőtök

150 g cukkini

1 fej hagyma

1 gerezd fokhagyma

1 darab paradicsom

olívaolaj a sütéshez

200 g tészta

1 evőkanál paradicsompüré

1 csipet só

1 csipet fekete bors

2 csomó friss kakukkfű

½ bio citrom

50 g reszelt sajt

Vegetáriánus egytálételt keresel, amiben a sült paradicsom, a cukkini és a hagyma ízei dominálnak? Kedvenc csőben sült tésztareceptedet bolondítsd meg sütőtökkel, majd tálald Garden Gourmet Zöldséggolyókkal! Az ős slágeréből készült finomságot az egész család imádni fogja!

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. Főzd meg a sütőtököt, amíg omlós nem lesz a húsa.

Hámozd meg a sütőtököt egy zöldséghámozóval, és vágd fel apró kockákra. Főzd meg félig az így kapott zöldségkockákat enyhén sós vízben, amíg omlóssá nem válik a húruk.

2. Vágd fel a zöldségeket és a fűszernövényeket.

Kockázd fel a cukkinit, és szeleteld fel a hagymát, valamint a fokhagymát. Vágd fel a paradicsomot is kockákra. Tépkedd le a kakukkfű leveleit a száráról, és aprítsd fel.

3. Főzd meg a tésztát, és készítsd el a zöldséges alapszószt.

Főzd meg a tésztát a csomagoláson lévő instrukciók szerint, és melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra. Süsd meg a hagymát, a fokhagymát és a zsályát a megmaradt sütőtök-kockákkal és a cukkinivel egy kevés olívaolajban. Tegyéi fedőt az edényre, és lassú tűzön főzd kb. 10 percig.

4. Adj egy citromot és paradicsomot az alapszószhoz.

Reszelj egy kevés citromot az étel tetejére. Add hozzá a paradicsomszósz és a paradicsomkockákat. Süsd meg egy kicsit, és ízesítsd sóval, borssal.

5. Turmixold össze a sütőtököt, és add hozzá.

Csöpögtess le a sütőtököt! Egy mixerrel törd össze, majd adagold hozzá a sütőtök-cukkini keveréket.

Add hozzá a főtt tésztát. Ha szükséges, adj hozzá egy keveset a sütőtök levéből, hogy hígabb legyen.

6. Süsd meg a tésztaételt, szórd meg és már tálalhatod is.

Tegyéi egy kevés olívaolajat a serpenyőbe, és süsd a Zöldséggolyókat egy pár percig. Kanalazd ki a tésztakeveréket egy sütőedénybe, és óvatosan oszlasd szét rajta a Zöldséggolyókat. Hintsd meg egy kevés sajttal, és hagyd sülni 5 percig a sütőben, amíg meg nem olvad rajta. Jó étvágyat kívánunk!

**TOVÁBBI RECEPTÉKÉRT LÁTOGASS EL A
WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK
OLDALRA!**