

"F?zz az egészségedért" 22. recept: Török makaróni

2009 szeptember 09. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

A blogomon sütik vannak többnyire, de arra gondoltam, ehhez a "f?zz az egészségédért" kampányhoz egy ételt készítek inkább. Ugyanúgy gyors is és könny? is.

Hozzávalók:

50 dkg durum makaróni tészta,
50 dkg gomba(csiperke),
1 közepes vöröshagyma,
4,5 dl (light) tejföl,
4 tojás,
4-5 db piros(kápia,kaliforniai) paprika,
ízlés szerint só,bors,
20 dkg sajt



Az elkészítéséhez el?ször a gombát megtisztítjuk és elszeljük. Kis olajon az apróra vágott hagymát üvegesre pároljuk, majd a gombát is hozzáadjuk, megsütjük.

A tésztát is megf?zzük hozzá. Amíg elkészülnek felkockázzuk a piros szín? paprikát. A tojás sárgákat kikeverjük a tejföllel, s külön felferjük egy kis sóval a tojásfehérjéket is.

Egybekeverjük a közben megsült gombát a tojásos tejföllel, paprikával, megf?tt tésztával, s a legvégén a felvert fehérjével. Ha tartalmasabbra szeretnénk , felkockázott pulykasonkát tehetünk bele, mert illik hozzá. Tetejére sajtot reszelünk, s közepes h?fokon kb.40 perc alatt készre sütjük. Az el?készítéssel együtt kb. egy óra alatt készen van.

Szerz?: Andi-cuki

<http://andi-cuki.blogspot.com>



Ajánló