



Mediterrán zöldségmorzsa parmezánnal

Hozzávalók

- 300 g cukkini
- 250 g gomba
- 150 g piros paprika
- 150 g sárga paprika
- 400 g póréhagyma
- 4 ek olívaolaj
- 1 ek balzsamecet
- 2 tasak Maggi Bolognai spagetti alap
- 3 ek víz
- 200 g Feta sajt
- 1 kis darab kakukkfű
- 100 g liszt
- 50 g zabpehely
- 75 g vaj
- 50 g parmezán sajt

Elkészítés

1. A sütőt 200°C-ra előmelegítjük (légkeveréses sütő esetében 170°C elegendő).
2. A cukkinit megtisztítjuk, megmossuk és felszeleteljük. A gombát megtisztítjuk és szeletekre vágjuk. A paprikát megmossuk, a magokat és a belsejét eltávolítjuk, majd nagy kockákra vágjuk. A póréhagymát megtisztítjuk, megmossuk és karikákra vágjuk.
3. Egy serpenyőben felhevítjük az olívaolaj felét. A zöldségeket adagonként megpirítjuk. Ha az utolsó adag zöldség is megpirult tegyük vissza az összes zöldséget a serpenyőbe, öntsük hozzá a balzsamecetet, keverjük el és vegyük le a tűzről.
4. Keverjük össze a MAGGI Bolognai spagetti alapot a maradék olívaolajjal és vízzel. Öntsük rá a zöldségekre, és keverjük össze alaposan.
5. Vágjuk a feta sajtot kockára és keverjük hozzá a zöldségekhez, majd az egészet öntsük egy lapos, hőálló edénybe.
6. A morzsás masszához a kakukkfűvet először mossuk meg, majd aprítsuk fel. A lisztet gyúrjuk össze a zabpehellyel, a hideg vajjal és a parmezánnal. Amikor megvagyunk, kenjük rá a zöldséges keverékre és süssük a sütőben kb. 12 percig.

Tápérték adatok

Szénhidrát	54.58 g
Energia	546.82 kcal
Zsír	30.67 g
Fehérje	18.7 g
Telített zsírok	14.37 g

50 Perc

6 adag