



Rakott cukkini spenóttal és brokkolival

Hozzávalók

- 1 tasak Maggi Tepsis-húsos burgonya alap
- 300 g Csirkemell, darált, nyers
- 1 nagy vöröshagyma
- 100 g edámi sajt
- 200 g újburgonya
- 1 db Tök, cukkini, bébi, nyers
- 250 g spenót
- 0.5 fej brokkoli
- 200 ml tejszín, félzsíros, zsírcsökkentett
- 1 csokor petrezselyem
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 csésze zsemlemorzsa
- 2 g só
- 3 g Fűszerek, bors, fehér
- 1 ek vaj

Elkészítés

1. Hámozzuk meg a burgonyát, és vágjuk vékony szeletekre. Vékonyan szeleteljük fel a cukkinit. A brokkolit vágjuk kisebb darabokra. A hagymát vágjuk karikákra.
2. Egy serpenyőben pirítsuk meg a húst. Adjuk hozzá a hagymát és pirítsuk, amíg megpuhul. Adjuk hozzá a spenótot és süssük további 2 percre, időnként megkeverve.
3. Egy külön tálba tegyük a petrezselymet, a fokhagymát és a zsemlemorzsat. Ízesítsük sóval és borssal, majd turmixgépben vagy konyhai robotgépben alaposan keverjük össze. Kenjünk ki vajjal egy tepsit. Helyezzünk egy réteg burgonyát az aljára. Szedjük rá egy adag húst. Tegyük rá a cukkiniszeleteket. Az egészet szórjuk meg a zsemlemorzsa keverék 1/3-ával. Ezután ismét jöhet a hús, majd a cukkini és a zsemlemorzsa. A tetejére kerülhet még egy réteg burgonya.
4. Keverjük össze a Maggi alapot 200 ml vízzel és tejszínnel. Öntsük a mártást a rakott cukkinira, és szórjuk meg reszelt sajttal.
5. Helyezzük a tepsit 180 °C-ra előmelegített sütőbe, és süssük kb. 50 percre, amíg a sajt szépen megpirul.

Tápérték adatok

Szénhidrát	46.68 g
Energia	496.34 kcal
Zsír	21.4 g
Fehérje	31.53 g
Telített zsírok	10.15 g

85 Perc

4