CEPTI MAKARONI AR BROKOĻIEM NO HUGO





Garšīga un veselīga maltīte, kas neprasa lielu darbu. Brokoļiem neapšaubāmi ir daudz ieguvumu veselībai, tai skaitā, tie satur "indol 3 carbinol", kam ir pierādīta pretvēža iedarbība. Lai saglabātu pēc iespējas vairāk vitamīnu, saglabātu skaisti zaļo krāsu, tie būtu ar patīkamu kraukšķi, centieties brokoļus vārīt pēc iespējas īsāku brīdi!

Jums būs nepieciešams: (4 porcijām)
Brokoļa galva
400 grami makaronu (bez olu)
150 grami šķiņķa (gabalā)
150 grami svaigu sēņu
Holandes mērce (vai nu veikalā sarūpētu, vai pašgatavotu, kuras recepte ir manā mājaslapā). Mērci varat pagatavot arī no saldā krējuma, kam piejauc olas dzeltenumu, sāli un melnos maltos piparus.
Sāls
200 grami siera (Eidam)
Majorāns (vai oregano)
Pētersīļi

Pieeja:

Lielākā katlā novāriet makaronus sālsūdenī.
Brokoļus novāriet sālsūdenī. Vāriet ne vairāk kā 3 minūtes.
Lielā bļodā sajauciet makaronus ar mazākos gabaliņos sadalītiem brokoļiem. Pievienojiet smalki sagrieztu šķiņķi, apceptas sēnes, sasmalcinātus pētersīļus, nedaudz majorāna vai oregano.
Pievienojiet nedaudz eļļas vai sviestu, kārtīgi samaisiet, kārtojiet cepamtraukā, pārkaisiet ar rīvētu sieru.
Cepiet sakarsētā cepeškrāsnī 200 grādos apmēram 5-7 minūtes.
GATAVS!!

Lai labi garšo, draugi!
Jūsu Hugo