ZAPEKANÉ CESTOVINY S BROKOLICOU OD HUGA

Pripraviť vynikajúce a zároveň zdravé jedlo je niekedy otázkou naozaj len pár minút. Brokolica má nesporne veľa zdravotným benefitov. Okrem iného obsahuje "indol 3 carbinol", ktorý má dokázané protirakovinové účinky. Problémom býva niekedy príprava brokolice. Aby ste v nej zachovali čo najviac vitamínov nevarte ju dlho a varte ju celú! Stačí zopár minút. Nestratí tak živiny, farba

zostane krásne zelená a brokolica bude správne chrumkavá.

Budete potrebovať: (na 4 porcie)
1 väčšiu brokolicu
400 gramov bezvaječných cestovín
150 gramov kvalitnej šunky (v kuse)
150 gramov čerstvých šampiňónov
1 Holandskú omáčku (môžete kupovanú, ale máte možnosť urobiť si ju aj sami, recept nájdete na mojej stránke) Miesto omáčky môžete použiť aj sladkú smotanu. Ak použijete smotanu odporúčam do nej zamiešať 1 žĺtok, trochu soli a mleté korenie.
soľ
200 gramov syra (Eidam)
majorán (alebo Oregano)
petržlenovú vňať

Postup:
Vo väčšom hrnci uvarte cestoviny v slanej vode.
Uvarte v slanej vode aj brokolicu. Varte krátko, maximálne 3 minúty.
Vo veľkej nádobe zmiešajte cestoviny s nakrájanou brokolicou. Pridajte na drobno nakrájanú šunku, na oleji opražené šampiňóny, nakrájanú petržlenovú vňať, trochu majoránky alebo oregana. Pridajte trošku oleja, dôkladne zamiešajte a posypte strúhaným syrom.
Dajte zapiecť do vyhriatej rúry na 200 stupňov cca 5-7 minút.
HOTOVO!

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo