Makaron muszle nieźle nafaszerowany

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

25 min

4 porcje

Składniki:

- makaron muszle - 250 g
- czosnek - 2 ząbek
- szpinak - 200 g
- papryka czerwona - 1 szt.
- pomidorki koktajlowe - 200 g
- tofu naturalne - 2 kostka
- mleko sojowe - 1/2 szklanka
- płatki drożdżowe - 3 łyżka
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz - 1 szczypta
- papryka czerwona - 1 szczypta
- brokuł - 1 szt.

Dodatkowe info:

Lekkie i sycące danie, które smakuje dobrze również po zapieczeniu w piekarniku.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makaron ugotuj i odcedź.

KROK 2: Na rozgrzanej patelni podsmaż paprykę pokrojoną w kostkę, wraz z czosnkiem, pomidorkami oraz szpinakiem.

KROK 3: Całość dopraw, a następnie dodaj sos ze zblendowanego tofu, płatków drożdżowych oraz mleka.

KROK 4: Podgrzanym farszem wypełnij muszle, które według uznania możesz zapiec w piekarniku.

KROK 5: Gotowy makaron podawaj z brokułem.