Muszle ze szpinakiem, tofu i suszonymi pomidorami

wegeweda

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

30 min

1 porcja

Składniki:

- Makaron muszle - 1 opakowanie
- Mrożony szpinak w liściach - 1 opakowanie
- Naturalne tofu - 2 kostka
- Suszone pomidory - 10 szt.
- Czarne oliwki - 1 garść
- Śmietanka sojowa - 150 ml
- Sos sojowy - 3 łyżka
- Estragon - 2 łyżka
- Płatki drożdżowe - 3 łyżka
- Sól i pieprz - do smaku
- Oliwa - 2 łyżka
- Olej z suszonych pomidorów - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na dużej patelni z grubym dnem lub w garnku rozgrzej oliwę z olejem z suszonych pomidorów. Czosnek obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach, podsmażaj przez kilka sekund. Dodaj kostki mrożonego szpinaku i przykryj patelnię pokrywką, by się rozmroził. Jeśli jest potrzeba, możesz szpinak podlać odrobiną wody. Gdy szpinak całkowicie się rozmrozi, podsmażaj go jeszcze przez kilka minut, już bez przykrycia.

KROK 2: Tofu włóż do miski i rozkrusz drobno widelcem. Dodaj do szpinaku i dokładnie wymieszaj. Wlej śmietankę, dodaj pokrojone w paseczki suszone pomidory i posiekane oliwki, przyprawy, płatki drożdżowe i sos sojowy. Wymieszaj.

KROK 3: Muszle ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Nie rozgotuj! Lepiej odlać makaron chwilę wcześniej, niż przegotować, bo łatwo ulega uszkodzeniu. Ostudź.

KROK 4: Gdy makaron trochę ostygnie, bierz po kolei jedną muszlę i łyżką wypełniaj muszlę farszem. Tak do skończenia makaronu lub farszu. Nie żałuj farszu Makaron ma wypełniony szpinakiem po brzegi Muszle układaj w naczyniu żaroodpornym posmarowanym oliwą. Z wierzchu

posyp płatkami drożdżowymi i posmaruj odrobiną oliwy

KROK 5: Wypełnione naczynie wstaw do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 stopni Zapiekaj ok. 25 minut. Smacznego!