



Zapečené těstoviny se žampiony a nivou

Ingredience

- 200 g těstoviny
- 10 menší žampiony
- 5 kapky MAGGI Tekuté koření
- 100 g modrý sýr
- 20 g vlašské ořechy
- 10 g čerstvá šalvěj
- 2 lžíce máslo
- 2 lžíce hladká mouka
- 2 lžíce mléko
- 1 špetka muškátový oříšek
- 1 lžíce slunečnicový olej
- 1 špetka sůl

Postup

1. Nejprve si uvařte v osolené vodě těstoviny, ne zcela do měkka. Zcedte je a dejte stranou.
2. Omyté žampiony nakrájejte na čtvrtky a zprudka orestujte na másle s nasekanými lístky šalvěje a pár kapkami Maggi Tekutého koření, nesolte je.
3. Nyní si připravte řidší bešamelovou omáčku z máslové jíšky zalité mlékem. Dochuťte ji solí a muškátovým oříškem.
4. Do máslem vymazané zapékací mísy dejte uvařené těstoviny, orestované žampiony (až nyní je lehce osolte), na kostičky nakrájenou nivu, nasekané vlašské ořechy a pár šalvějových lístků. Vše promíchejte, zalijte bešamelem a dejte zapéct na 180 stupňů dozlatova.

45 Méně

Sacharidy	56.31 G
Energie	535.25 kcal
Tuky	26.83 G
Protein	18.65 G

3