



MAIN DISHES · VEGETARIAN

Macarrons al forn

🕒 45min 🍴 4 servings 🔥 450 kcal

Ingredients

300 g de macarrons

850 ml de brou de verdures, ben calent

1 ceba mitjana

1/2 pebrot vermell

Un grapat de mongeta tendra

4 pastanagues petites

50 ml d'oli d'oliva verge extra

Un pensament de sal

Formatge ratllat

PER SERVING

Protein	15 g
Fat	15 g
Carbs	60 g
Fiber	8 g

Method

- 1 Escalfa el forn a 200 °C, amb calor a dalt i a baix, sense ventilador.
- 2 Talla la ceba i el pebrot a daus petits i la pastanaga a rodelles.
- 3 A la safata apta per al forn, incorpora totes les verdures i els macarrons.
- 4 Afegeix el brou ben calent i reparteix els macarrons perquè quedin ben distribuïts.
- 5 Tapa la safata amb paper d'alumini i enfora durant 20 minuts.
- 6 Traiem del forn, barregem els ingredients, tapem i tornem a posar al forn els 20 minuts restants o fins que els macarrons estiguin al punt que t'agradin.
- 7 Finalment, retira el paper d'alumini, afegeix damunt el formatge ratllat i gratina-ho.

TIPS

Si abans d'acabar la cocció veus que els macarrons encara són fermes però ja no queda líquid, afegeix-hi una mica més de brou calent.

Cada forn evapora de manera diferent; la primera vegada és millor controlar els últims minuts.

Made with CookNest



All of Esteve Cardús | Cuina a l'abast's recipes

cooknest.app/@cardus · [Instagram @cardus](https://www.instagram.com/@cardus) · [TikTok @estevecardus](https://www.tiktok.com/@estevecardus)

