Teresa



PLATS PRINCIPALS · VEGETARIÀ

Macarrons amb tomàquet en broqueta gratinats

45min · 4 racions · 464 kcal

Ingredients

- **400 g** de macarrons
- Un pot de polpa de tomàquet
- **2** alls
- **100 g** de formatge ratllat
- Orenga
- Sal i oli

PER RACIÓ

Proteïnes	20 g
Greixos	9,1 g
Hidrats	75 g
Fibra	3,8 g

Elaboració

1. Bullir la pasta en aigua i sal el temps indicat al paquet. Ha de quedar al dente. Vigilar que no s'enganxi
2. Escorrer la pasta. Afegir una mica d'oli perquè no s'enganxi
3. Aixafar els alls i sofregir-los sense que es cremin
4. Es poden deixar o treure, segons el gust
5. Afegir la polpa de tomàquet i coure uns 20 minuts tapat a foc suau
6. Preparar les broquetes i posar-les en una safata lleugerament pintada amb oli
7. Cobrir les broquetes amb el tomàquet, les herbes i el formatge
8. Coure al forn 10-15 minuts a 180°C

RECOMANACIONS

Tots els macarrons tenen formatge gratinat i millora molt la presentació.

Fet amb CookNest