



Кюфтета от леща, броколи и гъби

Съставки

- 400 г сварена кафява леща
- 150 г гъби печурки
- 150 г броколи
- 2 с.л. нарязан лук
- 2 скилидки чесън
- 1 яйце
- 3 с.л. брашно
- 4 с.л. зехтин
- 1 щипка черен пипер
- 1 щипка сол
- 1 стрък розмарин
- 1 стрък мащерка
- 1 MAGGI® Идея за Макарони 4 сирена 30г
- 100 мл сметана
- 300 мл вода

Указания

1. Първата стъпка е нарязването на гъбите и броколите на ситно. В тиган сложете зехтин. Добавете лука и чесъна. След това сложете гъбите и броколите. Задушете ги няколко минути. Поръсете с черен пипер и щипка сол. Когато зеленчуците са се задушили за кратко, около 10 минути ги махнете от котлона.
2. Сложете половината леща в блендер, зеленчуците, розмарин и мащерка и смелете добре. Към сместа се слага другата леща. Добавят се още яйцето и брашното. Разбъркайте добре. Оставете сместа в хладилник за 30 минути, за да стегне.
3. След това оформете кюфтенца. Подредете ги в тава, която е покрита с хартия за печене. Изпечете в топла фурна на 200 градуса за 20 минути. Когато кюфтетата са готови преминете към соса. Смесете водата и сметаната, а към тях добавете MAGGI® идея за макарони 4 сирена. Разбъркайте добре. Изсипете сместа в тиган и сгъстете соса. Подредете кюфтенцата в соса, когато се сгъсти. Ето ги и тях. Сочни и много вкусни. Поднесете топли и с любов.

60 мин.

4 порции

Въглеhidрати	71.4 g
Енергия	559.21 kcal
Мазнини	19.14 g
Протеин	19.14 g