

Paste cu ciuperci la cuptor

written by Andreea



Paste cu ciuperci la cuptor cu paste integrale, ciuperci brune, broccoli verde si branza. Un fel de mancare savuros, usor si delicios!

Frigul de afara ne indeamna sa savuram un fel de mancare cald, poate o supa fierbinte, o mancare de legume, o tocana sau ceva cald la cuptor. Iarna gatesc mai des la cuptor caci imi da o stare de bine, si cu aceasta ocazie, am inceput sa gatesc mai des si paste la cuptor.



Mancarurile cu paste la cuptor nu trebuie sa fie neaparat foarte grele sau calorice, ele pot fi chiar usoare si savuroase, pline cu proteine si legume! Mai ales daca alegem si niste paste integrale cu mai multa fibra, avem un fel de mancare perfect! Cand vine vorba de paste integrale, mereu apelez la pastele de la Baneasa, pentru ca se gatesc usor si au un gust minunat.



Pe blog mai gasiti si alte retete cu paste integrale precum paste integrale cu dovleac sau paste integrale cu legume.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

- Ingrediente:
- 250 g paste penne rigate integrale Baneasa
- 500 g ciuperci brune
- 200 g broccoli

- 30 ml ulei de masline
- 2 catei usturoi
- 3 crengute cimbrisor proaspat
- 100 g branza Emmentaler
- 100 ml smantana lichida
- Sare si piper
- Pentru topping:
- 50 g branza Emmentaler

Pregatiti ingredientele pentru paste cu ciuperci la cuptor: curatati ciupercile brune si tocati-le feliute. Desfaceti in broccoli in buchetele mici. Tocati marunt usturoiul. Radeti branza emmentaler.



Pregatiti pastele: puneti pe foc o oala plina cu apa impreuna cu 1 lingura de sare. Aduceti apa la punctul de fierbere si adaugati pastele integrale. Amestecati cu o spatula ca pastele sa nu se lipeasca de fundul oalei si lasati sa fiabra pentru 7 minute.



Intre timp, pregatiti ciupercile: intr-o tigaie incingeti uleiul de masline, adaugati usturoiul tocat marunt si cimbrisorul proaspat. Sotati cateva secunde pana ce usturoiul devine auriu.



Adaugati ciupercile brune si sotati pana ce ciupercile devin aurii. Condimentati cu sare si piper si lasati deoparte.



Cand pastele sunt gata, scurgeti-le bine de apa si adaugati-le peste ciupercile din tigaie. In apa in care au fiert pastele adaugati buchetelele de broccoli si lasati-le 3-4 minute in apa fara sa fiarba.



Scurgeti broccoli adaugati-l peste paste, apoi adaugati Emmentaler ras, si smantana lichida.



Amestecati totul bine.



Coaceti paste cu ciuperci la cuptor: Incingeti cuptorul la 200 grade Celsius. Ungeti cu unt o tava cu dimensiunea de 20x20 cm. Turnati tot amestecul de paste si ciuperci in tava, nivelati bine. Pe deasupra presarati restul de Emmentaler ras.



Dati tava la cuptorul incins pentru 20 de minute pana ce pastele devin aurii pe deasupra.



Serviti imediat paste cu ciuperci la cuptor ! A doua zi se pot reincalzi si sunt la fel de bune!



Enjoy!

