

## Zapiekanka z pomidorami

### 4 porcje

700 ml wywaru z warzyw

150 g kaszy manny

2 łyżki oliwy z oliwek

2 czerwone papryki, bez pestek, pokrojone na cienkie plasterki

1 cebula pokrojona w plasterki

1 ząbek czosnku

1 łyżeczka zmielonej papryki

1/2 łyżeczki majeranku, suszonego lub świeżego

300 g chudego sera twarogowego

1 kg pokrojonych pomidorów w plasterki

świeże zioła do przybrania

Zagotować wywar z warzyw w garnku, dodać kaszę i gotować około 15 min, mieszając od czasu do czasu. Podgrzać patelnię posmarowaną ręcznikiem papierowym nasączonym oliwą z oliwek ewentualnie z 1 łyżką oliwy z oliwek. Podsmażyć na niej paprykę z cebulą i czosnkiem. O momencie Az będą miękkie. Przyprawić zmieloną papryką i majerankiem. Gotować przez następne 10 min, co jakiś czas mieszając. Do ugotowanej kaszy dodać twaróg. Wysmarować tłuszczem naczynie żaroodporne lub z kamionki, umieścić w nim mieszaninę kaszy warzyw i twarogu, a na wierzchu ułożyć plastry pomidorów i skropić resztą oliwy z oliwek. Piec w 230 stopniach C przez około 20 min Podawać przybrane świeżymi ziołami

Wartość energetyczna 1 porcji – 330 kcal

Węglowodany – 44,3

Białko – 22,3

Tłuszcz -1,86

