

Конкильони фаршированные творогом в томатном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **99.19 ккал.**
Белки: **8.33 г.**
Жиры: **0.93 г.**
Углеводы: **14.02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/konkiloni-farshirovannye-tvorogom-v-tomatnom-souse/>

Conchiglioni – это паста в виде больших ракушек, которые можно фаршировать любыми начинками. В нашем рецепте мы используем Конкильони из твердых сортов пшеницы и начиняем творогом со свежей зеленью, что делает блюдо более питательным и полезным. Творог можно заменить сыром Рикотта, но тогда калорийность блюда немного вырастет.

Ингредиенты:

- 150 гр. конкильони (крупные ракушки)
- 300 гр. обезжиренного творога
- 1 шт. яйцо
- зелень (зеленый лук, петрушка), соль, перец по вкусу

соус:

- 400 гр. консервированные томаты
- 4 зубчика чеснока
- 2 веточки базилика
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Кастрюлю с водой ставим на плиту и доводим до кипения. Солим воду закидываем конкильони и варим до полуготовности.

Пока готовятся наши ракушки, сделаем начинку.

Для этого необходимо творог смешать с яйцом и добавить зелени и перец. Вот и все наша начинка готова.

Займемся соусом.

Мелко нарезаем или выдавливаем чеснок на смазанную оливковым маслом сковороду и жарим до золотистой корочки.

Добавляем помидоры, предварительно очистив их от кожуры, нарезанный базилик, а также соль и перец по вкусу.

Доводим соус до кипения и варим около двух минут.

Во время варки постарайтесь с помощью лопатки немного измельчить помидоры, чтобы соус получился однородным, либо воспользуйтесь блендером.

Начинаем наши немного твердоватые конкильони творогом с зеленью и заливаем соусом.

Накрываем форму фольгой и отправляем на 35 минут в духовку, разогретую до 200 градусов.

Готовое блюдо можно посыпать моцареллой, но и без сыра фаршированные конкильони очень вкусные.