

Sok sajttal sült cukkini finom tésztasalátával



Hozzávalók

a cukkinihez:

1 kg cukkini, 1 kiskanál 8 fűszeres só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 5 evőkanál olaj, fél csokor petrezselyem, 5-5 dkg sajt, lehetőleg három-vagy négyféle (trappista, füstölt, márvány stb.)

a tésztasalátához:

30 dkg csiga- vagy orsótészta, só, 10-10 dkg konzerv zöldborsó és csemegekukorica (fagyasztott is lehet), 3 evőkanál olaj vagy vaj, 4 dundi újhagyma, kis darab

kígyóuborka, 2 kemény paradicsom, fél vöröshagyma, 2-2 dl főzőtejszín és tej, őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál origano, 15 dkg reszelt trappista sajt

1. A cukkini törzsét kicsit ferdén, 0,5 centi vastagon fölszeleteljük. A fűszeres sóval meg a borsal bedörzsöljük. Az olajat egy serpenyőben megforrósítjuk, és a cukkinit 4-5 perc alatt megsütjük benne. Főlaprított petrezselyemmel megszórjuk, majd egy tepsire kis halmokat rakunk belőle. 5-6 darab kerüljön egymásra.
2. Mindegyikre másféle sajtot teszünk, amit forró sütőben 6-8 perc alatt ráolvasztunk. Többféle sajtosat teszünk minden tányérra. A tésztasaláta remekül kiegészíti ezt a fogást.
3. Ehhez a tésztát kifőzzük, leszűrjük. A konzerv zöldborsót és kukoricát lecsöpögtetjük; ha fagyasztottak, akkor enyhén sózott vízben puhára főzzük, leszűrjük. Az újhagymát fölkarikázzuk, a kígyóuborkát meg a paradicsomot kis kockákra vágjuk, a borsóval és a kukoricával együtt a tésztához keverjük.
4. A hagymát lereszeljük, az olajon megfonnyasztjuk. A tejszínt meg a tejet ráöntjük, megsózzuk, megborsozzuk, az origanóval fűszerezzük. Ha forr, a reszelt sajtot beleszórjuk, és 3-4 percig főzzük. Kevergetve hűlni hagyjuk. Végül a zöldséges tésztával összekeverjük, de csak az utolsó pillanatban, különben a tészta mindet beszívja.

5 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 866 kcal