



Ahjupasta köögiviljadega



Kogus: 4 portsjonit

Kalorid: 150 kcal

Ettevalmistusaeg: 40 min.

Valmistusviis

1. Keetke makaronid soolvees valmiduseni al dente. Asetage kurnsõelale, kuid jätke vesi alles.
2. Makaronidelt kurnatud vesi laske kastrulis keema ja keetke selles külmutatud köögivilju 2-3 minutit. Nõrutage sõelal.
3. Kuumutage pannil õli, pruunistage selles jahu, segades, kuni kergelt kuldse värvuseni. Vähehaaval lisage röösa koore pulbrit ja 100 ml vett. Keetke kastet 5-7 minutid kuni kaste pakseneb. Valmis kastmele lisage köömned, soola ja pipart.
4. Määrige küpsetusvorm oliiviõliga, tõstke sellele kastme ja köögiviljadega segatud makaronid, ning küpsetage kuni 200 °C kuumas praeahjus 20 minutit kuni pruuni kooriku moodustumiseni.

Soovitused

Vormiroa tegemiseks keeta pastat 2/3 valmidusastmeni .

Koostisosad

Pasta farfalle (liblikmakaronid)	250 g
Nisujahu	20 g
Köögiviljasegu 4 Seasons Mix, 400g	1 pakend
Oliiviõli	4 spl
Taimne röösa koore pulber	5 spl
Köömned	1 tl
Sool	maitse järgi
Pipar	maitse järgi