



# Brokuły zapiekane z indykiem i makaronem, surówka marchewkowa z czosnkiem i rukolą

przepisy.pl



 60 minut  4 osoby  Łatwe

## Składniki:

### na zapiekankę

- Naturalnie smaczne Zapiekanka makaronowa z szynką Knorr** - 1 opakowanie
- brokuły - 300 gramów
- cebula - 100 gramów
- polędwiczka z indyka - 300 gramów
- suchy makaron tagliatelle - 110 gramów
- pieczarki - 5 sztuk
- oliwa z oliwek lub olej rzepakowy - 1 łyżka
- jogurt typu greckiego - 150 gramów
- woda - 350 mililitrów
- czarny pieprz - 0.5 łyżeczek
- papryka w proszku - 0.5 łyżeczek
- suszone oregano - 0.5 łyżeczek
- majeranek - 0.5 łyżeczek

### na surówkę marchewkową z czosnkiem i rukolą

- marchewka - 3 sztuki
- jabłko - 0.5 sztuk
- rukola - 40 gramów
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- oliwa z oliwek - 1 łyżeczka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj al dente, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Brokuły podziel na różyczki i ugotuj przez 2-3 minuty. Pieczarki pokrój na plasterki. Cebulę pokrój w drobną kostkę, mięso w cienkie plasterki.
2. Rozgrzej oliwę na patelni. Włóż cebulę i smaż przez 3-4 minuty. Dodaj mięso i pieczarki. Dodaj wszystkie przyprawy. Smaż przez kolejne 5 minut. Przełóż na talerz.
3. Przygotuj sos, zgodnie z instrukcją na opakowaniu Knorr Naturalnie Smaczne – Zapiekanka makaronowa z szynką. Użyj wody i jogurtu greckiego.
4. Rozgrzej piekarnik do 180 °C. Makaron połącz ze smażonym mięsem z warzywami. Zalej sosem. Wstaw do piekarnika na 25-30 minut.
5. W międzyczasie przygotuj surówkę. Marchewki obierz i zetrzyj na tarce, o grubych oczkach. Podobnie zrób z jabłkiem. Przypraw przeciśniętym przez praskę czosnkiem i oliwą. Połącz wszystkie składniki, na końcu dodając rukolę. Podawaj z zapiekanką.