

# ZÖLDSÉGES BOLOGNAI TÉSZTA



4-6  
adag

## Hozzávalók:

- 320 g Mevalia Penne vagy más tésztaféleség - egy adagra 80 g-ot számítva
- 1 evőkanálnyi olívaolaj
- 1 közepes nagyságú póréhagyma, 100 g -ot finomra vágva
- 1 közepes nagyságú cukkini, 125 g-ot összevagni
- 150 g tök, vágjuk fel kockákra
- 150 g padlizsán, vágjuk fel kockákra
- 100 g vargánya gomba, összevágva
- 400 g konzerv paradicsom fűszernövényekkel
- 1 kanálnyi paradicsompüré
- 2 kanálnyi összevágott friss petrezselyem zöldje
- bors

## Az elkészítés menete:

1. A Mevalia tésztát főzze meg a csomagoláson található ajánlásnak megfelelő mennyiségű vízben.
2. Az olajat egy közepes nagyságú tepsiben melegítse fel és benne az összevágott zöldséget pirítsa puhára.
3. Adja hozzá a paradicsomot és a paradicsompürét, majd főzze még 10 percig, amíg a mártás kissé besűrűsödik.
4. A megfőtt tésztát tálalja bolognai szósszal és petrezselyem zöldjével.

## Ajánlás:

A bolognai szósz jól lefagyasztható.



A teljes mennyiség*	Energia - 1 498 kcal	16,5 g fehérje	648 mg Phe
1 adag*	Energia - 299 kcal	3,3 g fehérje	130 mg Phe

\* alacsony fehérjetartalmú tészta nélkül