

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 10 ΛΕΠΤΑ

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 35 ΛΕΠΤΑ

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 2/5

ΜΕΡΙΔΕΣ: 8

ΣΟΥΦΛΕ



500gr πέννες ολικής
150gr ντοματίνια
200gr μανιτάρια λευκά
2 πιπεριές Φλωρίνης
1 πράσινη πιπεριά
1 κίτρινη πιπεριά
2κ.σ ελαιόλαδο
220ml γάλα Γάλα ελαφρύ
Καθημερινά Φρέσκο της Δελτα
150gr τυρί κρέμα
60gr παρμεζάνα τριμμένη
250gr τριμμένο τυρί
2 αυγά
2κ.σ σκόνη σκόρδου
Αλάτι
Πάπρικα γλυκιά
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι



1. Βράζεις τα ζυμαρικά βάση των οδηγιών της συσκευασίας, προσθέτεις 1κ.σ ελαιόλαδο και τα ρίχνεις σε ένα πιρέξ
2. Προσθέτεις το υπόλοιπο ελαιόλαδο στο αντικολλητικό τηγάνι και αφού καθαρίσεις και ψιλοκόψεις τα λαχανικά τα προσθέτεις ώστε να πάρουν χρώμα και να μαλακώσουν
3. Στη συνέχεια προσθέτεις το τυρί κρέμα με το γάλα και την παρμεζάνα, ανακατεύεις καλά και ψήνεις μέχρι να ομογενοποιηθούν
4. Προσθέτεις την σάλτσα στο πιρέξ με τα ζυμαρικά ανακατεύεις και ρίχνεις τα αυγά, την μισή ποσότητα από το τριμμένο τυρί και την σκόνη σκόρδου, κάνεις ένα πρώτο ανακάτεμα και προσθέτεις από πάνω το υπόλοιπο τυρί
5. Ψήνεις σε προθερμασμένο φούρνο στους 180οC για περίπου 40'

**KEEP
EAT
HEALTHY**