



# Γεμιστά κοχύλια με κιμά

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος  
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

### Για τη γέμιση

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- **Κόβουμε** το κρεμμύδι και τα σκόρδα σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε το θυμάρι, το δεντρολίβανο και σοτάρουμε καλά.
- Βάζουμε τον κιμά και σοτάρουμε μέχρι να πάρει χρώμα.
- Σβήνουμε με το κρασί, βάζουμε τη ρίγανη, τον κύβο, τη ντομάτα και σιγοβράζουμε σε μέτρια φωτιά για 10 λεπτά να δέσει η σάλτσα.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει.

### Για τα ζυμαρικά

- Παράλληλα, τοποθετούμε μια **κατσαρόλα** με νερό σε δυνατή φωτιά να βράσει.
- Βάζουμε αλάτι, τα κοχύλια και βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας μείον 2 λεπτά.
- Σουρώνουμε, βάζουμε ελαιόλαδο και αφήνουμε στην άκρη.

### Για τη σύνθεση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Με ένα κουτάλι μοιράζουμε τη γέμιση σε όλα τα κοχύλια και τοποθετούμε σε ένα **πυρίμαχο σκεύος** 25x35 εκ. Απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια το ξύσμα από το λεμόνι και τη φέτα σπασμένη.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το γιαούρτι, τα αβγά, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε πολύ καλά.
- Απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια των ζυμαρικών και ψήνουμε 5-10 λεπτά για να πάρει χρώμα.
- Σερβίρουμε με μαϊντανό, πιπέρι και ελαιόλαδο.

## Συστατικά

### Για τη γέμιση

- 1 κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. δεντρολίβανο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 600 γρ. κιμά χοιρινό
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 1 κ.γ. ρίγανη
- 1 κύβο κότας
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ

### Για τα ζυμαρικά

- 500 γρ. κοχύλια
- αλάτι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

### Για τη σύνθεση

- Ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 150 γρ. φέτα
- 500 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 2 αβγά, μεσαία
- αλάτι
- πιπέρι

### Για το σερβίρισμα

- μαϊντανό
- πιπέρι
- ελαιόλαδο

## Διατροφικός πίνακας

### Διατροφική αξία ανά μερίδα

509 Θερμίδες (kcal)	21.0 Λιπαρά (γρ.)	8.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	44.0 Υδατ/κες (γρ.)
25%	30%	45%	17%
6.5 Σάκχαρα (γρ.)	33.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.0 Αλάτι (γρ.)
7%	66%	19%	3%