



Ζυμαρικά με ψητή φέτα και ντοματίνια

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Σε ένα **ταψί 28x36 εκ.** βάζουμε τα ντοματίνια, το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες, τις ελιές, τη ζάχαρη, τη ρίγανη, το ελαιόλαδο, πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.
- Κάνουμε ένα κενό στο κέντρο του ταψιού και τοποθετούμε τη φέτα.
- Πασπαλίζουμε με το μπουκόβο και ψήνουμε για 20-30 λεπτά.
- Με το ειδικό εργαλείο για πουρέ ή με ένα πιρούνι πιέζουμε καλά τα ντοματίνια με τη φέτα ώστε να λιώσουν και να ανακατευτούν μεταξύ τους.
- Παράλληλα, σε μια **κατσαρόλα** με αλατισμένο νερό βάζουμε τα ζυμαρικά και βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Σουρώνουμε, κρατάμε το νερό και μεταφέρουμε στο ταψί με τα ντοματίνια και τη φέτα. Αν χρειάζεται περισσότερη υγρασία τότε προσθέτουμε λίγο από το νερό που έβρασαν τα ζυμαρικά.
- Σερβίρουμε με ρίγανη, ελαιόλαδο και πιπέρι.

Συστατικά

- 600 γρ. ντοματίνια
- 1 κρεμμύδι
- 50 γρ. ελιές, σε ροδέλες
- 1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
- πιπέρι
- 200 γρ. φέτα
- 1 πρέζα μπουκόβο
- αλάτι
- 500 γρ. κοχύλια, ζυμαρικά

Για το σερβίρισμα

- ρίγανη
- ελαιόλαδο
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

478 Θερμίδες (kcal)	18.0 Λιπαρά (γρ.)	6.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	59.0 Υδατ/κες (γρ.)
24%	26%	31%	23%
8.8 Σάκχαρα (γρ.)	16.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.0 Αλάτι (γρ.)
10%	32%	28%	33%