

## Γεμιστά Κοχύλια με Ντομάτα και Βασιλικό

Μερίδες: 6



### Υλικά:

- 425 γ τυρί ricotta
- 1 φ παρμεζάνα, αλεσμένη
- 2 αυγά
- ½ φ μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, αλεσμένες
- Αλάτι και πιπέρι για γεύση
- 24 μεγάλα κοχύλια, μαγειρεμένα
- Σάλτσα ντομάτας με βασιλικό

#### Εκτέλεση:

- Ανακατέψτε το ricotta,  $\frac{3}{4}$  φ παρμεζάνα, τα αυγά,  $\frac{1}{4}$  φ μαϊντανό, το σκόρδο και το αλατοπίπερο.
- Γεμίστε τα κοχύλια με τη γέμιση και τοποθετείστε σε ένα ταψί.
- Ρίξτε τη σάλτσα ντομάτας με βασιλικό από πάνω και ψήστε σκεπασμένα για 20 με 30 λεπτά.
- Ψεκάστε με την υπόλοιπη παρμεζάνα και μαϊντανό και σερβίρετε.

#### Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 356
- Πρωτεΐνη: 26 γρ.
- Υδατάνθρακες: 44 γρ.
- Λίπη: 10 γρ.