Macaroni z serem i pieczarkami

Chyba każdy jadł kiedyś makaron zapiekany z serem. To potrawa, która ratuje nas, kiedy w lodówce są pustki, a musimy szybko przygotować coś do jedzenia. Wrzućmy do niej pieczarki, groszek i paprykę i już mamy zupełnie nowe, zdrowe danie. A jeśli dodamy jeszcze odrobinę sera roquefort, powstanie pyszny, kremowy sos.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

230 g macaroni lub rigatoni (małe kolanka lub rurki)
170 g mrożonego groszku
2 łyżki oleju słonecznikowego
1 czerwona papryka, posiekana
230 g pieczarek (jeśli są duże – pokrojonych w ćwiartki)
30 g mąki
600 ml półtłustego mleka
1 łyżka musztardy dijon

55 g sera roquefort, drobno pokrojonego
sól i pieprz

Do posypania i zapiekania
30 g startego dojrzałego sera cheddar
55 g tartej bułki (najlepiej – wysuszonego i startego razowego chleba)

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 220°C. Makaron gotować 10–12 minut, aż będzie al dente, czyli lekko twardy. Na 2 minuty przed końcem gotowania wrzucić do makaronu groszek. Po ugotowaniu dokładnie odcedzić.

2) Olej rozgrzać na patelni lub w rondelku o grubym dnie, wrzucić paprykę, smażyć 1–2 minuty. Dodać pieczarki i smażyć jeszcze 2–3 minuty, aż zmiękną. Mieszać od czasu do czasu.

3) Dodać mąkę, wymieszać, a potem stopniowo, ciągle mieszając, dodać mleko i doprowadzić do wrzenia. Gotować na małym ogniu, aż wszystko zgęstnieje.

4) Dodać musztardę i ser roquefort, przyprawić do smaku (należy pamiętać, że roquefort sam w sobie jest dość słony). Mieszać, aż ser się rozpuści. Dodać makaron z groszkiem i dokładnie wymieszać. Przełożyć wszystko do żaroodpornego naczynia.

5) Cheddar wymieszać z tartą bułką i posypać potrawę w naczyniu. Zapiekać 10–15 minut, aż na wierzchu powstanie przyrumieniona skorupka. Podawać gorące.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 515 kcal, 22 g białka, 17 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 73 g węglowodanów (w tym 13 g cukrów), 6 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock