

Makaron primavera zapiekany z serem

Jest to chude, zawierające mnóstwo wapnia danie, cieszące zarówno podniebienie, jak i wzrok. Bogate w błonnik warzywa, wymieszane z makaronem, to zdrowy pokarm i dla ciała, i dla duszy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

500 g makaronu, np. świderków lub rurek
2 główki brokułów pokrojonych na różyczki
1 duża czerwona papryka, posiekana
2 marchwie pokrojone na talarki
4 szklanki chudego mleka
1/4 szklanki mąki kukurydzianej
1 łyżeczka mielonej gorczycy
500 g chudego (2%), bardzo ostrego sera cheddar, utartego
1/4 szklanki kiełków pszenicy

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 175°C. Spryskać formę o wymiarach 23 cm x 33 cm olejem w sprayu.
- 2) Ugotować makaron zgodnie z przepisem na opakowaniu, dodając brokuły, paprykę i marchew na ostatnie 2 minuty. Odlać i przełożyć do formy.
- 3) W średnim rondlu rozrobić mączkę kukurydzianą i gorczycę z mlekiem. Doprowadzić do wrzenia na średnim ogniu. Dodać ser i gotować 3 minuty, aż się roztopi, tworząc gęsty sos. Wlać sos do makaronu, wymieszać. Przełożyć makaron do formy z warzywami, posypać kiełkami pszenicy. Zapiekać 45 minut, aż sos będzie bulgotać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 427 kcal, 27 g białka, 61 g węglowodanów, 7 g błonnika, 8 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 24 mg cholesterolu, 94 mg soli