Makaron z indykiem i porami

To świetna propozycja na rodzinny obiad, ponieważ danie to smakuje zwykle zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Przepis jest bardzo prosty, a danie, choć pożywne i bogate w białko, zawiera niewiele tłuszczu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 marchewki, pokrojone w plasterki
400 g porów, pokrojonych w plasterki
450 ml wywaru drobiowego lub warzywnego
300 ml białego wina
300 g makaronu cavatelli (żłobione muszelki) albo fusilli (świderki)
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
400 g filetów z piersi indyka, bez skóry, pokrojonych w cienkie paski
300 ml półtłustego mleka
45 g mąki
sól i pieprz

Do posypania i zapiekania

50 g tartej bułki (najlepiej – wysuszonego i startego razowego chleba)
2 łyżki startego sera cheddar
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Do rondla z wywarem dodać marchewkę i pory. Wlać wino i zagotować. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować na małym ogniu około 15 minut, aż marchewka lekko zmięknie.

2) Odcedzić warzywa, zachowując wywar, w którym się gotowały. Przełożyć warzywa do dużego żaroodpornego naczynia. Wywar wlać z powrotem do rondla i gotować, aż pozostanie go około 300 ml. Odstawić do wystygnięcia.

3) Makaron gotować 10–12 minut, aż będzie al dente, czyli lekko twardy. Dokładnie go odcedzić i dodać do żaroodpornego naczynia z warzywami; wymieszać. Rozgrzać piekarnik do 190°C.

4) Rozgrzać oliwę w rondlu. Wrzucić mięso i smażyć, mieszając, 10–15 minut, aż się zrumieni. Wyjąć mięso łyżką cedzakową i wymieszać z makaronem i warzywami.

5) Zestawić rondel z ognia, wlać do niego mleko i ostudzony wywar. Energicznie mieszając, wsypać mąkę. Postawić rondel z powrotem na ogniu i cały czas mieszając, doprowadzić sos do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować na małym ogniu jeszcze 3 minuty, często mieszając, aż sos zgęstnieje i będzie gładki. Przyprawić do smaku.

6) Polać równomiernie sosem makaron z warzywami i mięsem. Zmieszać tartą bułkę, utarty cheddar, natkę pietruszki i posypać makaron w naczyniu. Piec około 15 minut, aż na wierzchu utworzy się złocista, chrupiąca skorupka.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 635 kcal, 40 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 80 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 6,5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock