Makaron z sosem serowym i pomidorami

Potrawę tę wzbogacają marchewka i plasterki pomidorów, które dodają jej nie tylko smaku, lecz również wielu witamin.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

450 g makaronu penne
3 łyżki oleju
4 cebulki dymki grubo posiekane
1/4 łyżeczki soli
1/4 szklanki mąki pszennej
4 szklanki mleka 0,5 %, podgrzanego
2 łyżki musztardy dijon
200 g tartego chudego sera cheddar
100 g tartego chudego sera edamskiego
50 g tartego parmezanu
1 średnia marchewka grubo utarta
2 pomidory pozbawione nasion i pokrojone

1 szklanka bułki tartej

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić makaron do wrzątku i ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. Odlać starannie i włożyć z powrotem do rondla.

2) W dużym teflonowym rondlu rozgrzać olej na średnim ogniu. Wrzucić dymkę i sól. Smażyć 3 minuty, mieszając od czasu do czasu. Stopniowo dodawać mąkę, cały czas mieszając. Smażyć jeszcze minutę. Wlewać stopniowo szklankę mleka i starannie mieszać, żeby nie było grudek. Powoli dolać resztę mleka. Doprowadzić do wrzenia, a potem zmniejszyć ogień. Gotować mieszając 2–3 minuty, aż sos nieco zgęstnieje. Zdjąć z ognia. Mieszając dodać musztardę, sery cheddar i edamski oraz połowę parmezanu.

3) Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C. Spryskać lekko tłuszczem w sprayu naczynie żaroodporne o wymiarach 33x23x5 cm.

4) Wymieszać marchewkę i sos serowy z makaronem, a potem przełożyć do naczynia żaroodpornego. Ułożyć na wierzchu jedną warstwę plasterków pomidorów. W miseczce wymieszać resztę parmezanu z bułką tartą. Posypać pomidory.

5) Piec około 20 minut, aż makaron będzie bulgotał i przyrumieni się z wierzchu. Przed podaniem odstawić na 10 minut.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 502 kcal, 26 g białka, 60 g węglowodanów, 19 g tłuszczów, 9 g NNKT, 39 mg cholesterolu, 3 g błonnika, 862 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock