Makaronowy suflet

Zapiekanka makaronowo-warzywna stanie się wykwintnym daniem, kiedy pokryjemy ją z wierzchu masą z piany i posypiemy parmezanem. Danie będzie bardzo zdrowe, jeśli przygotujesz je z wielu różnych warzyw i podasz z bogatą w witaminy sałatą z cykorii oraz rukwi wodnej.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

30 g suszonych borowików
150 ml wrzątku
115 g drobnego makaronu ditali (rurki) lub conchiglie (muszelki)
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
1 cebula, posiekana
2 ząbki czosnku, posiekane
30 g mąki
240 ml półtłustego mleka
2 jajka, żółtka oddzielone od białek
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej

340 g kukurydzy z puszki, odsączonej
2 łyżki świeżo startego parmezanu
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 190°C. Włożyć suszone grzyby do miski i zalać wrzątkiem. Przykryć i odstawić na 15 minut.

2) Wrzucić makaron do wrzątku i gotować 10–12 minut, aż będzie al dente, czyli lekko twardy. Dokładnie odcedzić.

3) Odsączyć grzyby i drobno je posiekać (wywar zachować). Rozgrzać oliwę w dużym rondlu z grubym dnem. Smażyć cebulę, czosnek i grzyby 4 minuty, aż cebula się zeszkli. Oprószyć po wierzchu mąką i starannie wymieszać. Mieszając, stopniowo wlewać mleko. Doprowadzić do wrzenia, nadal cały czas mieszając, a następnie dusić na małym ogniu, aż sos zgęstnieje. Doprawić solą i pieprzem.

4) Wlać połowę sosu do miski. Dodać żółtka, wymieszać i odstawić. Do sosu pozostałego w rondlu wlać wywar z grzybów, dodać ugotowany makaron, natkę pietruszki i kukurydzę. Wymieszać, a następnie przełożyć do nasmarowanego masłem naczynia żaroodpornego.

5) Ubić białka na sztywną pianę. Dodać 2 łyżki piany do sosu w misce i energicznie wymieszać, by nieco go rozjaśnić, resztę delikatnie połączyć z sosem dużą, metalową łyżką.

6) Pianę wymieszaną z sosem wyłożyć na makaron tak, by cały został nią pokryty. Posypać parmezanem i zapiekać 25 minut, aż suflet wyrośnie i przyrumieni się na złocisty kolor. Podawać natychmiast, zanim suflet opadnie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 390 kcal, 16,5 g białka, 11 g tłuszczów (w tym 3,5 g NKT), 60 g węglowodanów (w tym 13 g cukrów), 2,5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock