

# Makaronowy suflet

Zapiekanek makaronowo-warzywny stanie się wykwintnym daniem, kiedy pokryjemy ją z wierzchu masą z piany i posypimy parmezanem. Danie będzie bardzo zdrowe, jeśli przygotujesz je z wielu różnych warzyw i podasz z bogatą w witaminy sałata 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 kukurydżę. 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*