

Tuńczyk zapiekany w sosie mornay

W tej potrawie można wykorzystać resztki makaronu z poprzedniego dnia. Jej plusem jest również oszczędność czasu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

80 g makaronu

1 i 1/2 łyżki masła

2 cebulki dymki, posiekane

2 łyżki mąki

1 szklanka mleka

185 g tuńczyka z puszki w sosie własnym, osączonego

250 g groszku z puszki, osączonego

40 g sera cheddar, startego

1 łyżka bułki tartej

szczypta papryki w proszku

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Natłuścić kokilkę o pojemności 250 ml (na każdą porcję). Zagotować wodę w garnku i wrzucić makaron. Przykryć, ponownie doprowadzić wodę do wrzenia, po czym odkryć garnek. Gotować makaron, aż będzie al dente. Odcedzić.

2) Rozpuścić masło w niezbyt dużym garnku na średnim ogniu. Wrzucić dymkę i smażyć minutę. Dodać mąkę, smażyć jeszcze minutę, cały czas mieszając. Zestawić z ognia. Dolewać stopniowo mleko i energicznie mieszać sos, by uzyskać gładką konsystencję. Postawić go ponownie na ogniu i gotować, mieszając, aż zacznie wrzeć i zgęstnieje.

3) Zestawić garnek z ognia. Dodać do sosu makaron, tuńczyka, groszek i połowę sera. Doprawić go do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem, po czym przełożyć do kokilki. Wymieszać resztę sera z bułką tartą oraz papryką i posypać wierzch zapiekanki.

4) Piec ją 15–18 minut, aż lekko się przyrumieni. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 2686 kJ, 641 kcal, 37 g białka, 27 g tłuszczów (16 g tłuszczów nasyconych), 62 g węglowodanów (10 g cukrów), 5 g błonnika, 624 mg sodu