Zapiekanka makaronowa z kiełbasą

Smaczne kiełbaski wieprzowe z dużą porcją warzyw i miękkim makaronem dusi się w sosie z czerwonego wina. Efektem naszych starań jest wyśmienite, zdrowe i sycące danie jednogarnkowe.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

100 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g kiełbasek wieprzowych
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 łyżeczka nasion kopru włoskiego
2 liście laurowe
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
1 cebula, posiekana
1 łyżeczka suszonego rozmarynu
1 łyżeczka suszonego oregano
1 koper włoski, pokrojony w plasterki
1 bakłażan, pokrojony w kostkę
340 g małych pieczarek

4 łyżki przecieru pomidorowego
300 ml czerwonego wina
600 ml wywaru z kurczaka, najlepiej domowej roboty
225 g makaronu
225 g boćwiny, drobno posiekanej
85 g świeżej bułki tartej
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej
1 łyżka parmezanu, świeżo startego
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Włożyć kiełbaski do żaroodpornego garnka i smażyć na średnim ogniu około 8 minut, aż lekko się zrumienią. Przewracać często na drugą stronę, żeby przyrumieniły się równomiernie. Przełożyć z garnka na talerz i odstawić. Wylać tłuszcz, który pozostał w garnku.

2) Wlać oliwę, dodać nasiona kopru włoskiego oraz liście laurowe. Podgrzewać, aż oliwa będzie gorąca, a nasiona zaczną skwierczeć. Dodać czosnek, cebulę, rozmaryn oraz oregano i mieszając smażyć około 5 minut, aż cebula lekko zmięknie. Wrzucić koper włoski, bakłażan i pieczarki.

3) Dodać przecier pomidorowy, wino oraz wywar i wymieszać, żeby przecier połączył się z płynnymi składnikami, doprowadzić do wrzenia. Zdjąć z ognia, pokroić kiełbaski, wrzucić do garnka i wymieszać. Przykryć i zapiekać w piekarniku 20 minut.

4) Dodać makaron, wymieszać i zapiekać pod przykryciem 15 minut, wyjąć z piekarnika. Makaron nie będzie jeszcze całkowicie miękki.

5) Zmniejszyć temperaturę do 180°C. Mieszając dodać boćwinę – wrzucać stopniowo po garści, gdy poprzednia porcja nieco zmięknie. Wymieszać bułkę tartą, natkę pietruszki oraz parmezan i równomiernie posypać zapiekankę. Wstawić z powrotem

do piekarnika i zapiekać bez przykrycia 30 minut, aż powstanie chrupiąca i przyrumieniona skórka. Makaron i warzywa powinny być miękkie. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 750 kcal, 25 g białka, 37 g tłuszczów (w tym 12 g NKT), 77 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 7 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock