Zapiekanka makaronowa z kurczakiem

Do tej greckiej zapiekanki o nazwie pastitsio używa się makaronu w kształcie rurek. Przekłada się go dwoma rodzajami sosu: mięsnym, bardzo aromatycznym, duszonym z pomidorami, i białym. Potrawa jest łatwa do przygotowania, pyszna i pożywna.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

85 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
1 duża cebula, posiekana
2 ząbki czosnku, rozgniecione
500 g mielonego mięsa kurczaka
500 g pokrojonych pomidorów z puszki
1 łyżeczka cynamonu
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
1/4 łyżeczki mielonego ziela angielskiego szczypta mielonych goździków

200 g makaronu ditalini, penne lub ziti
2 łyżki masła
35 g mąki
500 ml chudego mleka
50 g parmezanu, startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na dużej patelni. Wrzucić cebulę i czosnek, smażyć 4 minuty, często mieszając, aż cebula zmięknie. Dodać mielone mięso kurczaka, pomidory, cynamon, sól, pieprz, ziele angielskie i goździki. Zmniejszyć ogień. Dusić sos 20 minut, aż zgęstnieje i mocno odparuje.

2) Ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu (powinien być lekko twardawy), odcedzić.

3) Rozgrzać piekarnik do 180ºC. Przygotować biały sos. Stopić masło w rondlu na małym ogniu. Dodać mąkę, starannie wymieszać z masłem. Wlewać stopniowo mleko, cały czas ubijając trzepaczką, aż znikną grudki. Gotować sos 5 minut, żeby zgęstniał; często mieszać podczas gotowania.

4) Rozprowadzić 60 ml białego sosu w kwadratowym naczyniu do pieczenia o boku 23 cm. Rozłożyć połowę makaronu, a na nim połowę sosu mięsnego. Posypać go połową parmezanu. Przykryć resztą makaronu. Rozłożyć na nim resztę sosu mięsnego. Polać go pozostałym białym sosem. Posypać resztą parmezanu.

5) Wstawić naczynie do piekarnika. Piec zapiekankę 35 minut, aż wierzch przyrumieni się i będzie chrupiący.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zwiera: 688 kcal, 43 g białka, 32 g tłuszczów (w tym

12 g NKT), 56 g węglowodanów (w tym 14 g cukrów), 810 mg sodu, 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock