

Zapiekanka makaronowa z serem i pomidorami

Makaron z sosem serowym, marchewką i pomidorami ma ciekawy smak i dużo witamin.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

tłuszcz w spreju

500 g makaronu

sól i mielony czarny pieprz, do smaku

3 łyżki oleju roślinnego

4 cebule dymki, grubo posiekane

35 g mąki

1 l półtłustego mleka, podgrzanego

1 marchewka, obrana i grubo starta

2 łyżki musztardy dijon

175 g dojrzałego sera cheddar, grubo startego

40 g parmezanu, startego

2 pomidory, bez nasion, pokrojone

60 g tartej bułki

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C. Spryskać tłuszczem naczynie do zapiekania o wymiarach 32 x 22 cm. Ugotować makaron, odcedzić i przełożyć z powrotem do garnka.

2) Rozgrzać olej w dużym garnku o nieprzywierającym dnie. Wrzucić dymkę, posolić 1/4 łyżeczki soli i smażyć 3 minuty, od czasu do czasu mieszając. Dodawać stopniowo mąkę, smażyć minutę, cały czas mieszając. Wlewać powoli 250 ml mleka, mieszając sos, aby składniki dobrze się połączyły, a następnie wlać resztę mleka. Doprowadzić sos do wrzenia, gotować 2–3 minuty na małym ogniu, często mieszając, aż zgęstnieje. Wrzucić marchewkę. Doprawić sos pieprzem, zestawić z ognia. Dodać musztardę, cheddar i połowę parmezanu, wymieszać.

3) Połączyć sos z makaronem, przełożyć do naczynia do zapiekania. Na wierzchu ułożyć plastry pomidora. Wymieszać resztę parmezanu z bułką tartą, posypać zapiekanekę. Piec ją 20 minut. Odstawić na 10 minut i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 470 kcal, 20 g białka, 16 g tłuszczów, 8 g tłuszczów nasyconych, 62 g węglowodanów, 3 g błonnika, 1 g soli