

Zapiekanka z penne pełnoziarnistym.



EWA104



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

makaronu pełnoziarnistego penne pióra Lubella	40 dag
mięsa mielonego ja użyłam wieprzowo-wołowego	45 dag
sosu sojowo-grzybowego	3 łyżki
octu balsamicznego	1 łyżka
pieprz	do smaku
fasolki czerwonej	1 puszka
sera żółtego startego na tarce o grubych oczkach	25 dag
masła	5 dag
mąki pszennej	2 łyżki
mleko	0,5 l
startej gałki muszkatołowej	1 płaska łyżka
sól i pieprz	do smaku
cebula biała	1 szt
imbir	5 cm
Mieszanka:	1 puszka
marchew	1 puszka
groszek	1 puszka
olej do smażenia	3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Makaron ugotować w osolonym wrzątku al dente (ok.9 minut). Odcedzić. Mięso usmażyć na oleju, dodać posiekaną cebulę i starty imbir. Podsmażyć, dodać sos sojowo-grzybowy, ocet balsamiczny i chwilę razem poddusić. Marchewkę z groszkiem, osączyć, fasolkę wypłukać i także osączyć. naczynie żaroodporne posmarować tłuszczem. Wyłożyć na dno połowę makaronu, na nim rozłożyć połowę mięsa i warzyw. Na to druga warstwa makaronu i ponownie mięso a na wierzch warzywa. Na patelni rozpuścić masło, wsypać mąkę i zasmażyć. Wlać do tego mleko i mieszać, aż grudki mąki się rozpuszczą a składniki połączą w gładki sos. Doprawić gałką muskatołową, solą i pieprzem i zagotować, aż sos zacznie gęstnieć. Na wierzch naszej zapiekanki równomiernie rozlać sos i posypać grubo startym serem. Wstawić do nagrzanego do 170 stopni piekarnika i piec ok. 30 minut, po czym zwiększyć temperaturę do 210 stopni i zapiekać górę jeszcze 10-15 minut. Po wyjęciu z piekarnika ozdobić np. Ketchupem i posypać zieleninką. Smacznego