

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 160 gr Παστίτσιο
- **Σαλάτα:** 300 gr Κολοκυθάκια βρασμένα
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Επιδόρπιο:**
 - 100 gr Γιαούρτι στραγγιστό 0%
 - 240 gr Μπανάνες

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 761 kcal

Λίπος: 22,8 gr (26%)

Πρωτεΐνες: 38,9 gr (20%)

Υδατάνθρακες: 106,0 gr (54%)

Υλικά:

- 240 gr μακαρόνια
- 375 gr κιμάς
- 90 gr κρεμμύδια
- 250 gr ντομάτες
- 50 gr ελαιόλαδο (10 κουταλάκια)
- 35 gr αλεύρι
- 60 gr μαργαρίνη (10 κουταλάκια)
- 80 gr παρμεζάνα
- 500 gr γάλα
- 1-2 αυγά
- 5 gr σκόρδο (1 σκελίδα)
- Ποσότητα φαγητού 1500 g.

1. Μισοβράζετε σε αλατισμένο νερό τα μακαρόνια και τα στραγγίζετε.
2. Πολτοποιείτε το κρεμμύδι, τις ντομάτες και το σκόρδο.
3. Αχνίζετε το κρεμμύδι. Προσθέτετε τον κιμά και τον γυρίζετε μερικές φορές
4. Προσθέτετε τις ντομάτες, το σκόρδο και λίγο νερό και τα αφήνετε να βράσουν. Στο τέλος προσθέτετε το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και άλλα μπαχαρικά.
5. μπεσαμέλ λιώνετε την υπόλοιπη μαργαρίνη και προσθέτετε λίγο λίγο το αλεύρι ανακατεύοντας συνεχώς σε χαμηλή φωτιά.
6. Μπεσαμέλ: στη μαργαρίνη προσθέτετε το αλεύρι ανακατεύοντας σε χαμηλή φωτιά.
7. Προσθέτετε το κρύο γάλα ανακατεύοντας να ομογενοποιηθεί το μείγμα
8. Χτυπάτε ελαφρώς το κρόκο και το προσθέτετε στο μείγμα Στρώνετε σε ένα ταψί τα μισά μακαρόνια, στη συνέχεια τον κιμά, τα υπόλοιπα μακαρόνια και την μπεσαμέλ. Πάνω από την μπεσαμέλ ρίχνετε την παρμεζάνα. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο