

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 180 gr Παστίτσιο
- **Σαλάτα:**
 - 300 gr Κολοκυθάκια βρασμένα
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Επιδόρπιο:**
 - 150 gr Γιαούρτι στραγγιστό 0%
 - 280 gr Μπανάνες

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 858 kcal

Λίπος: 25,4 gr (26%)

Πρωτεΐνες: 46,1 gr (21%)

Υδατάνθρακες: 118,3 gr (53%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Βάζετε αλατισμένο νερό να βράζει, ρίχνετε τα μακαρόνια και τα μισοβράζετε.
2. Τα στραγγίζετε . Πολτοποιείτε το κρεμμύδι, τις ντομάτες και το σκόρδο.
3. Αχνίζετε το κρεμμύδι και τον κιμά και τον γυρίζετε μερικές φορές
4. Προσθέτετε τις ντομάτες με το σκόρδο και λίγο νερό και τα αφήνετε να βράσουν. Μετά προσθέτετε το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και μπαχαρικά.
5. Μπεςαμέλ λιώνετε την μαργαρίνη και προσθέτετε το αλεύρι ανακατεύοντας συνεχώς σε χαμηλή φωτιά και προσθέτετε με μια το κρύο γάλα ανακατεύοντας
6. Προσθέτετε τον κρόκο στο μείγμα ανακατεύοντας.

Στρώνετε σε ένα ταψί τα μισά μακαρόνια, τον κιμά, τα υπόλοιπα μακαρόνια και τέλος την μπεςαμέλ και την παρμεζάνα και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο

Υλικά για το Παστίτσιο:

- 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 μαγειρεμένου φαγητού 1500 gr