

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 140 gr Παστίτσιο
- **Σαλάτα:** 300 gr Κολοκυθάκια βρασμ.
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Επιδόρπιο:**
 - 100 gr Γιαούρτι στραγγιστό 0%
 - 240 gr Μπανάνες

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 646 kcal

Λίπος: 19,6 gr (26%)

Πρωτεΐνες: 34,0 gr (20%)

Υδατάνθρακες: 88,8 gr (54%)

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 φαγητού 1500 gr

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