Makaronigratiini

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 5 minuuttia**  **Kypsyminen: 40 minuuttia**  **4 annosta** | |
| 1 rkl | Oliiviöljyä |
| 2 | Salottisipulia silputtuna |
| 2 rkl | Grahamjauhoja |
| 4 dl | Rasvatonta maitoa |
| ½ tl | Kuivattua timjamia |
| Ripaus | Cayennenpippuria |
| Ripaus | Raastettua muskottipähkinää |
| 1 rkl | Dijoninsinappia |
| **(hieman** | **Suolaa)** |
| 50 g **(1 dl)** | Raastettua parmesaania |
| 200 g | Makaronia |
| 30 g **(2 rkl)** | Raastettua gruyèreä |
| 1. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää silputut salottisipulit ja paista läpikuultaviksi **(5 minuuttia)** pienellä liekillä. Sirottele kattilaan grahamjauhot ja anna kypsyä 1 minuutti. Sekoita ja kaada joukkoon maito vähän kerrallaan. Lisää timjami, cayennenpippuri ja muskottipähkinä. Sekoittele kastiketta ja anna kypsyä, kunnes se alkaa kiehua **(10 minuuttia)**. Anna kiehua 1 minuutti ja sekoita sitten joukkoon sinappi ja parmesaani. Mausta varovasti suolalla. 2. Kuumenna uuni +180°C-asteiseksi. Keitä makaronit suolattomassa vedessä napakan kypsiksi. Valuta. Sekoita kastike makaroneihin. Pane seos uunivuokaan ja ripottele päälle gruyère-raaste. 3. Paista uunissa 25 minuuttia, siten että viimeiset 5 minuuttia uunin grilli on päällä, jolloin paistoksen pinta ruskistuu. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa: | |
| Kaloreita | 377 |
| Rasvaa yhteensä | 9 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 4 g |
| Kolesterolia | 21 mg |
| Proteiineja | 17 g |
| Hiilihydraatteja | 57 g |
| Natriumia | 144 mg |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty | 0 |