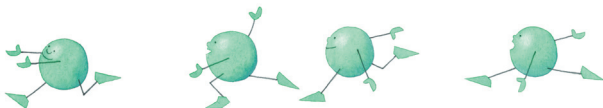


Μακαρόνια με τυρί, ζαμπόν και αρακά


Βράζετε τα μακαρόνια σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας και 4 λεπτά πριν ολοκληρωθεί το βράσιμο προσθέτετε τον αρακά. Κατόπιν αποσύρετε και στραγγίζετε. Στο μεταξύ, σε μεγάλη κατσαρόλα λιώνετε το βούτυρο, προσθέτετε το αλεύρι και το γάλα και ανακατεύετε με το σύρμα μέχρι να πήξουν τα υλικά. Προσθέτετε τη μουστάρδα και 100 γρ. τσένταρ και ανακατεύετε μέχρι το τυρί να λιώσει. Προσθέτετε τα μακαρόνια, τον αρακά, το ζαμπόν και αλατοπιπερώνετε.

Προθερμαίνετε το γκριλ στην υψηλή θερμοκρασία. Βάζετε το μίγμα σε ρηχό πυρίμαχο πιάτο και πασπαλίζετε με το υπόλοιπο τσένταρ. Ψήνετε στο γκριλ για 5-8 λεπτά, μέχρι το τυρί να ροδίσει και να σχηματιστούν φουσκάλες.



Το τυρί είναι ιδανική τροφή για τα παιδιά. Αποτελεί εξαιρετική πηγή πρωτεϊνών και ασβεστίου, το οποίο είναι σημαντικό για γερά κόκαλα και υγιή δόντια.

 5 ΛΕΠΤΑ

 15-20 ΛΕΠΤΑ

 4-6 ΜΕΡΙΔΕΣ

 ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΚΑΤΑΨΥΞΗ

150 γρ. μακαρόνια

100 γρ. αρακάς κατεψυγμένος

30 γρ. βούτυρο

30 γρ. αλεύρι


450 ml γάλα

1 κ.γλ. μουστάρδα ντιζόν

150 γρ. τυρί τσένταρ, τριμμένο

100 γρ. ζαμπόν, φιλοκομμένο

Αλάτι και πιπέρι

 15 ΛΕΠΤΑ

 1 ΩΡΑ

 8 ΜΕΡΙΔΕΣ

 ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΚΑΤΑΨΥΞΗ

2 κ.σ. ελαιόλαδο

1 μικρό κρεμμύδι, καθαρισμένο
και ψιλοκομμένο

1 μικρό πράσο, ψιλοκομμένο

½ κλ. σέλερι, ψιλοκομμένο

¼ μικρή κόκκινη πιπεριά,
ξεσοριασμένη και
ψιλοκομμένη

1 μικρό καρότο, καθαρισμένο
και τριμμένο

½ μήλο, ξεφλουδισμένο, χωρίς
κουκούτσια και ψιλοκομμένο

1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη

400 γρ. ψιλοκομμένες ντομάτες
κονσέρβας

450 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος

4 κ.σ. ντοματοχυμός

2 κ.σ. κέτσαπ

250 ml μοσχαρίσιος ζωμός

¼ κ.γλ. ρίγανη

αλάτι και πιπέρι

Μπολονέζ με κρυμμένα λαχανικά

Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνετε το λάδι και σοτάρετε τα λαχανικά, το μήλο και το σκόρδο για 10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Μεταφέρετε τα υλικά στο μπλάντερ, προσθέτετε τις ντομάτες κονσέρβας και χτυπάτε μέχρι να πάρετε ένα λείο μίγμα. Στρώνετε το τηγάνι με αντικολητικό χαρτί, προσθέτετε τον κιμά και τον τηγανίζετε σε μέτρια προς υψηλή θερμοκρασία μέχρι να ροδίσει, σπάζοντας τους σβώλους με μια ξύλινη κουτάλα. Εάν στο παιδί σας αρέσει η λεπτή υφή, μπορείτε να μεταφέρετε και να χτυπήσετε τον ψημένο κιμά για μερικά δευτερόλεπτα στο μίξερ. Στο τηγάνι με τον κιμά προσθέτετε τη σάλτσα ντομάτας και λαχανικών και αναμιγνύετε με τον πουρέ ντομάτας, το κέτσαπ, το ζωμό και τη ρίγανη. Αφήνετε τα υλικά να σιγοβράσουν για 40-45 λεπτά, μέχρι να πήξει η σάλτσα. Αλατοπιπερώνετε και σερβίρετε με τα ζυμαρικά

