

[Mak and Cheese Light](#)

Το mak and cheese είναι από τις πιο κλασικές Αμερικανικές συνταγές. Το μακ είναι συντομογραφία της λέξης “Μακαρόνι” και δεν παραπέμπει σε γνωστή αλυσίδα φαστ φουντ! Θεωρείται ιδιαίτερα παχυντικό αφού περιέχει κρέμα και τυριά. Είναι ζυμαρικά φούρνου με μπεσαμελ και τυρί στο οποίο βάζεις από πάνω φρυγανιά για να δημιουργηθεί μια κρούστα στο γκριλ. Εμείς θα κάνουμε μια πολύ υγιεινή εκδοχή με ζυμαρικά ολικής και γιαούρτι!



Υλικά:

- 1 πακέτο ζυμαρικά πέννες ολικής άλεσης
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 κρεμμύδι
- ½ κουταλάκι μουστάρδα
- ½ κουταλάκι γλυκό πιπέρι
- 1 κύπελο κασέρι με χαμηλά λιπαρά
- 1 κύπελο γιαούρτι ΦΑΓΕ Total 2%
- 1/4 κύπελος θρυμματισμένη φρυγανιά
- 1/4 κύπελος τριμμένη παρμεζάνα
- 1 κουταλάκι αλάτι ιμαλαϊών SALTIC



Εκτέλεση:

Βάζεις τα ζυμαρικά να βράσουν al dente σε αλατισμένο νερό. Σε ένα τηγάνι βάζεις το λάδι και βάζεις το σκόρδο λιωμένο και το κρεμμύδι. Βάζεις μαζί και το κόκκινο γλυκό πιπέρι και χαμηλώνεις την φωτιά στο 2. Σε 1-2 λεπτά που θα έχουν πάρει χρώμα το κρεμμύδι και το σκόρδο, ενώ θα έχει πέσει η θερμοκρασία, βάζεις μέσα τη μουστάρδα και το κασέρι, χοντροτριμμένο. Ανακατεύεις καλά. Θέλεις να λιώσει το τυρί αργά χωρίς να καεί. Όταν λιώσει το τυρί το μεταφέρεις σε ένα μπολ όπου ρίχνεις και το γιαούρτι. Ανακατεύεις και δοκιμάζοντας αλατίζεις. Στραγγίζεις τα ζυμαρικά όταν είναι έτοιμα και τα ρίχνεις μέσα στο μπολ μαζί με την κρέμα τυριού και γιαουρτιού. Ανακατεύεις και μεταφέρεις σε ένα πυρίμαχι σκεύος φούρνου (πυρέξ). Από πάνω ρίχνεις θρυμματισμένη φρυγανιά και τριμμένη παρμεζάνα. Ψήνεις στον φούρνο ή απλά στο γκριλ για 10 λεπτά μέχρι να δημιουργηθεί μία κρουστα από πάνω. Σερβίρεις ζεστό! Καλή όρεξη!

Tips

Αν θες μπορείς να φας την μακαρονάδα χωρίς να την βάλεις στο φούρνο ή απλά να την βάλεις στο γκριλ για 5 λεπτά να δημιουργηθεί κρούστα χωρίς να στεγνώσουν όμως τα μακαρόνια!

Αν θέλεις πιο κρεμμώδη μακαρονάδα μπορείς να βάλεις διπλάσια ποσότητα γιαουρτιού!



FIT TIP

Ένας απο τους πιο εύκολους τρόπους για να κάνεις την διατροφή σου πιο υγιεινή είναι να αντικαταστήσεις κρέμα γάλακτος και μαγιονέζα με στραγγιστό γιαούρτι χαμηλών λιπαρών. Το γιαούρτι έχει αυτην την πλούσια κρεμμώδη που χωρίς όμως τα πολλά λιπαρά.


