

فطيرة الريغاتوني بالبشاميل



إعداد

1. لتحضير صلصة الطماطم: في مقلاة كبيرة يقلّى البصل والجزر بالزيت النباتي حتى يصبح المزيج طرياً. يضاف اللحم المفروم ناعماً والثوم إلى أن يطهى اللحم جيداً. يضاف معجون الطماطم، الطماطم والأوريغانو على نار متوسطة ما بين 15 و 20 دقيقة ثم تُرفع المقلاة عن النار وتوضع جانباً.
2. في هذه الأثناء، تُحضّر خلطة البشاميل بمزج الحليب مع خلطة البشاميل من ماجي في قدر متوسطة الحجم حتى يغلي المزيج. ثم يترك على نار متوسطة حتى يصبح كثيفاً.
3. توضع معكرونة ريغاتوني المسلوقة في صينية مخصصة للفرن، ذات جوانب قابلة للنزع. تضاف فوقها صلصة الطماطم بهدوء لتغمر المعكرونة ثم تُسكب فوقها صلصة البشاميل.
4. تُرش الجبنة أعلى الصينية وتُخبز في الفرن على حرارة 175 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة حتى يكتسب سطحها اللون الذهبي.
5. تُترك لتبرد لمدة 5 دقائق قبل قلبها من الصينية لتقطيعها وتقديمها على شكل قالب حلوى.

المكونات

- متوسط بصل، مقطع ناعماً
- متوسط جزر
- م ك زيت نباتي
- غ لحم الغنم، مفروماً
- فصوص ثوم، مقطعاً ناعماً
- م ك صلصة الطماطم
- متوسطة طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- م.ص أوريغانو
- غ سباغيتي
- أكواب حليب خالي الدسم
- مغلف خلطة البشاميل من ماجي®
- م ك جبنة موتزاريلا

50 الدقائق ⌚

أشخاص 8 +

44.56 غ	الكربوهيدرات
371.34 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
14.1 غ	الدهون
7.2 غ	الأساسية
16.38 غ	بروتين
23.7 غ	الدهون المشبعة
395.83 مغ	صوديوم
15.9 غ	السكريات