



Ατομικό παστίτσιο

35'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

6

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα μακαρόνια

- Σε [κατσαρόλα](#) με νερό που βράζει βάζουμε αλάτι και τα μακαρόνια. Βράζουμε 2 λεπτά λιγότερα από τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Σουρώνουμε, μεταφέρουμε σε μπολ και προσθέτουμε τον μαϊντανό, το θυμάρι, τη φέτα σπασμένη σε κομμάτια, το αβγό και ανακατεύουμε. Αφήνουμε στην άκρη.

Για τον κιμά

- Τοποθετούμε ένα [τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο.
- Βάζουμε τον κιμά και σοτάrouμε μέχρι να πάρει χρώμα.
- Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο ψιλοκομμένα και αφήνουμε να καραμελώσουν.
- Βάζουμε την κανέλα, το μοσχοκάρυδο, το θυμάρι, τον πελτέ και σοτάrouμε.
- Προσθέτουμε τα φύλλα δάφνης, σβήνουμε με το κρασί και μόλις εξατμιστεί προσθέτουμε τη ντομάτα, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Σιγοβράζουμε για 3-5 λεπτά σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, βάζουμε τον μαϊντανό και ανακατεύουμε. Αφήνουμε στην άκρη.

Για τη σύνθεση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Λαδώνουμε 6 θήκες από μια [φόρμα για muffin 12 θέσεων](#). Αφήνουμε κενές θέσεις ενδιάμεσα.
- Μοιράζουμε τα μακαρόνια στις 6 θήκες σχηματίζοντας μια φωλιά με τα δάχτυλά μας.
- Μοιράζουμε τον κιμά και τη μπεσαμέλ ώστε να καλυφθεί όλη η επιφάνειά τους.
- Πασπαλίζουμε με τη γραβιέρα και ψήνουμε για 15 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσουν και σερβίrouμε με ρόκα.

Συστατικά

Για τα μακαρόνια

- 150 γρ. μακαρόνια για παστίτσιο
- αλάτι
- 1 κ.σ. μαϊντανό
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 80 γρ. φέτα
- 1 αβγό, μεσαίο

Για τον κιμά

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 250 γρ. κιμά μοσχαρίσιο, σπάλα
- 1 κρεμμύδι
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 σκ. σκόρδο
- 1/2 κ.γ. κανέλα
- 1/4 κ.γ. μοσχοκάρυδο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 κ.γ. πελτέ ντομάτας
- 1 φύλλο δάφνης
- 30 γρ. κρασί κόκκινο
- 150 γρ. ντομάτα κουκασέ
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. μαϊντανό

Για τη σύνθεση

- 400 γρ. [μπεσαμέλ](#)
- 50 γρ. γραβιέρα, τριμμένη

Για το σερβίρισμα

- ρόκα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

450 Θερμίδες (kcal)	26.0 Λιπαρά (γρ.)	12.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	32.0 Υδατ/κες (γρ.)
23%	37%	60%	12%
7.4 Σάκχαρα (γρ.)	21.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.3 Αλάτι (γρ.)
8%	42%	14%	38%