



Κολοκύθα ογκρατέν

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

75'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για την κολοκύθα

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- **Κόβουμε** την κολοκύθα εγκάρσια στη μέση και αφαιρούμε τα σπόρια.
- Τοποθετούμε την κολοκύθα σε ένα **ταψί** και βάζουμε αλάτι, πιπέρι, νερό στο ταψί και καλύπτουμε με το αλουμινόχαρτο.
- Ψήνουμε για 1 ώρα. Αφαιρούμε και βγάζουμε 4-5 κουταλιές σάρκα από κάθε κομμάτι κολοκύθας. Αφήνουμε στην άκρη.

Για τη μπεσαμέλ

- Τοποθετούμε μια **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά.
- Βάζουμε το βούτυρο και αφήνουμε να λιώσει. Προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός.
- Προσθέτουμε το γάλα σε δόσεις ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να δέσει η μπεσαμέλ.
- Βάζουμε στη μπεσαμέλ τη σάρκα από την κολοκύθα και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει η κολοκύθα και ενσωματωθεί στο μείγμα. Μόλις πάρει βράση αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Προσθέτουμε 1 κ.γ. εστραγκόν, το μοσχοκάρυδο, πιπέρι και 120 γρ. από το μίχ τυριών. Ανακατεύουμε καλά και γεμίζουμε τις κολοκύθες.
- Πασπαλίζουμε με τα υπόλοιπα 80 γρ. των τυριών, 1 κ.γ. εστραγκόν και ψήνουμε στο γκριλ για 10-15 λεπτά.

Για τη σύνθεση

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά. Κόβουμε το μπέικον σε κομμάτια και τα βάζουμε στο τηγάνι. Σοτάρουμε μέχρι να πάρει χρώμα.
- Τοποθετούμε ένα άλλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά και βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο. Σπάμε μέσα τα αυγά και βάζουμε αλάτι, πιπέρι και τηγανίζουμε για 1-2 λεπτά.

Συστατικά

Για την κολοκύθα

- 1 ½ κιλό κολοκύθα
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 100 γρ. νερό

Για τη μπεσαμέλ

- 20 γρ. βούτυρο
- 20 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 200 γρ. γάλα
- 1 κ.σ. εστραγκόν φρέσκο ή ξηρό
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- πιπέρι
- 200 γρ. μίχ τυριών

Για τη σύνθεση

- 100 γρ. μπέικον
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 4 αυγά
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- ρόκα
- ντοματίνια
- αλάτι
- πιπέρι
- ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

351 Θερμίδες (kcal)	26.0 Λιπαρά (γρ.)	12.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	8.1 Υδατ/κες (γρ.)
18%	37%	60%	3%

Για το σερβίρισμα

- Σερβίρουμε τις κολοκύθες με τα αυγά, το μπέικον, τη ρόκα, ντοματίνια, ραντίζουμε με ελαιόλαδο, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.

