



Mac 'n' cheese με γαρίδες

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

40'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προσαρμόζουμε τη σχάρα του φούρνου σε μεσαία θέση και προθερμαίνουμε στους 200 °C στον αέρα.
- Βράζουμε 4 λίτρα νερό σε μία πλατιά **κατσαρόλα** σε υψηλή φωτιά.
- Ρίχνουμε μέσα 1 κ.σ. αλάτι, τα μακαρόνια και μαγειρεύουμε για να γίνουν al dente για περίπου 6'. Σουρώνουμε, τα λαδώνουμε ελαφρά να μην κολλήσουν και τα κρατάμε στο πλάι.
- Καθώς βράζουν τα ζυμαρικά **καθαρίζουμε τις γαρίδες** και κρατάμε ξεχωριστά τα κελύφη σε ένα μπολ και τη σάρκα σε ένα άλλο.
- Λιώνουμε το βούτυρο σε μεγάλο και βαθύ **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά, μέχρι να αρχίσει να αφρίζει. Ρίχνουμε μέσα το αλεύρι, τον πελτέ ντομάτας και σοτάρουμε καλά μέχρι να μοιάζει με αλοιφή το μείγμα.
- Σιγά-σιγά και σε δόσεις ξεκινάμε να προσθέτουμε το γάλα ανακατεύοντας πολύ καλά πριν προσθέσουμε την επόμενη κουτάλια. Συνεχίζουμε μέχρι να προσθέσουμε όλο το γάλα και μέχρι να δέσει η μπεσαμέλ και τότε την αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Ρίχνουμε μέσα τον κύβο, λίγο πιπέρι καγιέν και ανακατεύουμε.
- Σε ένα **κατσαρολάκι** ρίχνουμε ντομάτα κονκασέ, αρκετό θυμάρι και τα κελύφη από τις γαρίδες. Βάζουμε το κατσαρολάκι σε χαμηλή φωτιά και σιγοβράζουμε για 10'-15' προσθέτοντας λίγο νερό, αν χρειαστεί.
- Κατεβάζουμε από τη φωτιά και σουρώνουμε καλά. Αφαιρούμε τα κελύφη από τις γαρίδες. Τον ζωμό που θα πάρουμε από τις γαρίδες και τις ντομάτες τον βάζουμε σε ένα μπολ. Τα κελύφη τα πετάμε.
- Με μία τρυπητή κουτάλα βγάζουμε τα μακαρόνια, τα βάζουμε στο μπολ με τον ζωμό από τις γαρίδες και τις ντομάτες, και ανακατεύουμε με μία κουτάλα.
- Ρίχνουμε τα μισά τυριά (τη μισή γραβιέρα και το μισό τσένταρ) στη μπεσαμέλ και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσουν. Προσθέτουμε τα ζυμαρικά μαζί με την τυρένια μπεσαμέλ και ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα. Δοκιμάζουμε και προσθέτουμε και άλλα μυρωδικά αν θέλουμε.
- Ρίχνουμε το μείγμα σε ένα πυρέξ, προσθέτουμε από πάνω το υπόλοιπο τυρί και ψήνουμε μέχρι να αρχίσει η επιφάνεια να παίρνει χρώμα για περίπου 15'-20'. Το αφήνουμε να κρυώσει για 10'-15' πριν το σερβίρουμε.
- Παράλληλα την ώρα που κρυώνουν τα ζυμαρικά ετοιμάζουμε τις γαρίδες μας. Βάζουμε ένα τηγανάκι σε μέτρια φωτιά να κάψει χωρίς χωρίς κάποια λιπαρή ουσία μέσα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το ψαχνό από τις γαρίδες και προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, λίγο αλάτι και αρκετό πιπέρι. Όταν κάψει καλά το τηγάνι ρίχνουμε μέσα τις γαρίδες και τις σοτάρουμε για 2' μέχρι να πάρουν ωραίο χρώμα.
- Σερβίρουμε μαζί με τα ζυμαρικά και την πράσινη σαλάτα.

Συστατικά

- 4 λίτρα νερό, +έξτρα για τις γαρίδες, προαιρετικά
- αλάτι
- 500 γρ. κοφτό μακαρονάκι
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 500 γρ. γαρίδες, με το κέλυφος
- 6 κ.σ. βούτυρο
- 60 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 1/2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1 λίτρο γάλα, 3,5%
- 1 κύβο κότας
- 1/4 κ.γ. πιπέρι καγιέν
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 4-5 κ.σ. θυμάρι, φρέσκο, μόνο τα φύλλα
- 400 γρ. τσένταρ, τριμμένο
- 100 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- πιπέρι
- 200 γρ. πράσινη σαλάτα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

727 Θερμίδες (kcal)	34.0 Λιπαρά (γρ.)	20.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	58.0 Υδατ/κες (γρ.)
36%	49%	100%	22%
10.0 Σάκχαρα (γρ.)	44.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.1 Αλάτι (γρ.)
11%	88%	22%	35%