



Παστίτσιο με θαλασσινά

40'

Χρόνος
Εκτέλεσης

50'

Χρόνος
Ψησίματος

12

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα μακαρόνια

- **Βράζουμε** τα μακαρόνια σε μπόλικο αλατισμένο νερό σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας μείον 1 λεπτό.
- Σουρώνουμε τα μακαρόνια, ραντίζουμε με το ελαιόλαδο, ανακατεύουμε, και μεταφέρουμε σε ένα οβάλ πυρίμαχο σκεύος 30x40 εκ., του οποίου έχουμε λαδώσει τον πάτο.
- Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό.
- Προσθέτουμε τον μαϊντανό και τη γραβιέρα στο σκεύος με τα μακαρόνια, ανακατεύουμε με ένα πιρούνι, και αφήνουμε στην άκρη.

Για τη σάλτσα θαλασσινών

- Ψιλοκόβουμε το καρότο, το κρεμμύδι και το σκόρδο.
- Ζεσταίνουμε σε ένα **γουόκ** σε μέτρια φωτιά το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα λαχανικά για 2-3 λεπτά μέχρι να ροδίσουν ελαφρά.
- Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και συνεχίζουμε να σοτάρουμε για ακόμα 2 λεπτά.
- Σβήνουμε με το ούζο, προσθέτουμε τη ντομάτα κονκασέ, και αφήνουμε να πάρει μια βράση.
- Ρίχνουμε τα θαλασσινά, κλείνουμε με ένα καπάκι, και σιγοβράζουμε για 4-5 λεπτά. Προαιρετικά, αν τα θαλασσινά είναι χοντροκομμένα, τα ψιλοκόβουμε πριν τα ρίξουμε στο γουόκ.
- Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό.
- Αποσύρουμε το γουόκ από τη φωτιά, προσθέτουμε τον μαϊντανό, ανακατεύουμε με μια κουτάλα, και αφήνουμε στην άκρη.

Για τη μπεσαμέλ

- Ζεσταίνουμε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά.
- Προσθέτουμε το αλεύρι όταν λιώσει το βούτυρο και ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα χειρός για μερικά λεπτά μέχρι να πάρουμε μια ομοιόμορφη πάστα.
- Προσέχουμε να παίρνουμε και από τα πλάγια της κατσαρόλας το αλεύρι για να μην καεί.
- Προσθέτουμε σε δόσεις το γάλα, ανακατεύοντας συνεχώς με το σύρμα ώστε να δημιουργήσουμε μια λεία και κρεμώδη μπεσαμέλ. Όταν η μπεσαμέλ αρχίσει να δένει, τόσο περισσότερο ανακατεύουμε, προσέχοντας να μην αρπάξει από κάτω και μαυρίσει.
- Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά -μόλις η μπεσαμέλ αρχίσει να βγάζει φουσκάλες-, προσθέτουμε το πιπέρι, το ξύσμα λεμονιού, τα 70 γρ. γραβιέρα, και ανακατεύουμε με το σύρμα ώστε να πέσει η θερμοκρασία.

Για το παστίτσιο

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Ρίχνουμε 2 κουταλιές της σούπας μπεσαμέλ στη σάλτσα των θαλασσινών και ανακατεύουμε καλά με το κουτάλι προκειμένου να δέσει η σάλτσα.
- Ρίχνουμε τη σάλτσα πάνω από τα μακαρόνια στο πυρίμαχο σκεύος, και απλώνουμε από πάνω την υπόλοιπη μπεσαμέλ.
- Πασπαλίζουμε την επιφάνεια του παστίτσιου με τη γραβιέρα.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 40 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει η μπεσαμέλ.
- Βγάζουμε το πυρίμαχο σκεύος από τον φούρνο και το αφήνουμε να κρυώσει για 30

Συστατικά

Για τα μακαρόνια

- 300 γρ. μακαρόνια για παστίτσιο
- 30 γρ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. μαϊντανό
- 70 γρ. γραβιέρα, τριμμένη

Για τη σάλτσα θαλασσινών

- 1 καρότο
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 50 γρ. ούζο
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 1 κιλό μίχ θαλασσινών, της αρεσκείας μας
- 1/4 ματσάκι μαϊντανό

Για τη μπεσαμέλ

- 100 γρ. βούτυρο
- 100 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 λίτρο γάλα
- πιπέρι
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 100 γρ. γραβιέρα, τριμμένη

Για το σερβίρισμα

- μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

433 Θερμίδες (kcal)	24.0 Λιπαρά (γρ.)	11.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	29.0 Υδατ/κες (γρ.)
22%	34%	55%	11%
7.1 Σάκχαρα (γρ.)	24.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.95 Αλάτι (γρ.)
8%	48%	11%	16%

λεπτά.

- Σερβίρουμε πασπαλίζοντας με λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό.