



Το παστίτσιο του Άκη

25'

Χρόνος
Εκτέλεσης

40'

Χρόνος
Ψησίματος

8

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Δείτε το βίντεο στη νοηματική [εδώ](#).
Για τον κιμά

- Σε ένα [τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά σοτάρουμε τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα σε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, 1 κ.σ. ζάχαρη και φρέσκο ψιλοκομμένο θυμάρι μέχρι να καραμελώσουν για 3-4 λεπτά. Προσθέτουμε το σκόρδο και σοτάρουμε.
- Στη συνέχεια, προσθέτουμε τον πελτέ και τον σοτάρουμε για τουλάχιστον 2 λεπτά. Είναι σημαντικό να σοτάρουμε τον πελτέ μας γιατί θα δώσει γεύση και σώμα στον κιμά μας.
- Προσθέτουμε τον κιμά και με μία [κουτάλα](#) τον σπάμε για 4-5 λεπτά.
- Σοτάρουμε μέχρι να πάρει χρώμα ο κιμάς. Αν χρειαστεί σε αυτό το σημείο προσθέτουμε 2 κ.σ. λίγο ακόμα ελαιόλαδο.
- Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί τελείως.
- Προσθέτουμε την κοκκασέ ντομάτα, την κανέλα, τους κύβους βοδινού και 2 φύλλα δάφνης.
- Μαγειρεύουμε σε σιγανή φωτιά μέχρι να πει όλα τα υγρά του το φαγητό για 10-20 λεπτά.
- Μόλις γίνει ο κιμάς μας, αφαιρούμε τα φύλλα δάφνης από μέσα.
- Αφήνουμε στην άκρη και προσθέτουμε τον μαϊντανό.

Για τη μπεσαμέλ

- Ζεσταίνουμε το βούτυρο σε μία [κατσαρόλα](#) σε μέτρια φωτιά και όταν λιώσει αλλά δεν έχει κάψει προσθέτουμε 100 γρ. αλεύρι και ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα χειρός για μερικά λεπτά μέχρι να καβουρδιστεί λίγο το αλεύρι.
- Προσέχουμε να παίρνουμε και από τα πλάγια της κατσαρόλας το αλεύρι για να μην καεί.
- Ξεκινάμε να προσθέτουμε 1 λίτρο γάλα σε αρκετές δόσεις και ανακατεύουμε κάθε φορά με το σύρμα ώστε να μην κάνει γρομπαλάκια και να γίνει κρεμώδης η μπεσαμέλ μας.
- Στην αρχή το μείγμα είναι πάρα πολύ σφιχτό και θέλει επιμονή για να γίνει καλό αλλά καθώς ρίχνουμε όλο και πιο πολύ γάλα τόσο πιο ωραία γίνεται η μπεσαμέλ μας.
- Όταν η μπεσαμέλ αρχίσει να δένει, προσέχουμε ακόμα περισσότερο μην αρπάξει από κάτω και μαυρίσει οπότε ανακατεύουμε συνεχώς. Μόλις αρχίσει να βγάξει φουσκάλες, αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Εκτός φωτιάς προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο, 50 γρ. τριμμένη γραβιέρα και ανακατεύουμε για να πέσει η θερμοκρασία.
- Τέλος, προσθέτουμε τους 3 κρόκους και ανακατεύουμε ξανά.

Για τα μακαρόνια

- Βράζουμε τα μακαρόνια για 1-2 λεπτά λιγότερο από τις οδηγίες της συσκευασίας σε [κατσαρόλα](#) με αλατισμένο νερό. Βάζουμε το ελαιόλαδο και αφήνουμε στην άκρη. Μιας και θα ψηθεί το φαγητό στον φούρνο τα μακαρόνια θα ψηθούν και άλλο οπότε καλό είναι να μην είναι παραβρασμένα.
- Σουρώνουμε, βάζουμε σε ένα [ταψί 35x25 εκ.](#) το οποίο έχουμε λαδώσει και προσθέτουμε τα 2 αβγά, το θυμάρι, 1/2 ματσάκι μαϊντανό, τη φέτα σπασμένη σε κομμάτια στο χέρι μας και πιπέρι και αλάτι αν χρειάζεται. Ανακατεύουμε πολύ καλά και τα αφήνουμε στην άκρη.

Συστατικά

Για τον κιμά

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- θυμάρι, φρέσκο
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 750 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 100 ml κρασί κόκκινο
- 400 γρ. ντομάτα κοκκασέ
- 1 κ.γ. κανέλα
- 2 [κύβους βοδινού Maggi](#)
- 2 φύλλα δάφνης
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό

Για τη μπεσαμέλ

- 100 γρ. βούτυρο
- 100 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 λίτρο γάλα
- αλάτι
- πιπέρι
- 1/2 κ.γ. μοσχοκάρυδο
- 100 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 3 κρόκους

Για τα μακαρόνια

- 300 γρ. μακαρόνια για παστίτσιο
- 2 αβγά
- 200 γρ. φέτα
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 30 ml ελαιόλαδο
- θυμάρι, ψιλοκομμένο

Για τη σύνθεση

- 50 γρ. γραβιέρα, τριμμένη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

762 Θερμίδες (kcal)	45.0 Λιπαρά (γρ.)	23.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	46.0 Υδατ/κες (γρ.)
38%	64%	115%	18%
14.0 Σάκχαρα (γρ.)	40.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.6 Αλάτι (γρ.)
16%	80%	17%	27%

Για το παστίτσιο

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Στον κιμά ρίχνουμε 1 **κουτάλα της σούπας** μπεσαμέλ και ανακατεύουμε καλά για να δέσει η σάλτσα.
- Πάνω από τα μακαρόνια, βάζουμε τον κιμά και με τον ίδιο τρόπο απλώνουμε από πάνω την υπόλοιπη μπεσαμέλ.
- Τέλος, ρίχνουμε το τυρί που κρατήσαμε (50 γρ. τριμμένη γραβιέρα) στην επιφάνεια του παστίτσιου και αν θέλουμε ρίχνουμε και μερικά μικρά κομματάκια βουτύρου.
- Ψήνουμε για 40 λεπτά ή μέχρι να πάρει καλό χρώμα η μπεσαμέλ.
- Αφήνουμε 30 λεπτά να κρυώσει και σερβίρουμε.