




Zapiekanka makaronowa z tempehem

 Barbara Strużyna

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#), [zapiekanki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 1 porcja

Składniki:

makaron różne rodzaje: kokardki, świderki, penne - 250 g

tempeh naturalny - 300 g

bakłażan - 2 szt.

tahini - 2 łyżka

cebula - 1 szt.

seler naciowy - łodygi - 4 szt.

koncentrat pomidorowy - 500 ml

sos beszamel - -

masło - 50 g

mleko - 2 szklanka

mąka pszenna - 2 łyżka

ser cheddar - 100 g

gałka muskatołowa - 1/4 łyżeczka

zioła np: natka pietruszki lub

bazylija brzoskwiniowa - - trochę

pieprz - - do smaku

sól - - do smaku

olej - 2 łyżka

przyprawa prowansalska - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C wkładamy dwa bakłażany i 4 ząbki czosnku na papierze do pieczenia lub w naczyniu żaroodpornym. Pieczemy do miękkości bakłażana ok. 30 - 40 minut.

KROK 2: Na patelni rozgrzewamy olej i wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulę, lekko ją podsmażamy i dodajemy pokrojony w kostkę seler naciowy. Doprawiamy i dokładamy pod koniec smażenia tempech naturalny pokrojony w kostkę lub pokruszony.

KROK 3: Bakłażana rozcinamy i wydłubujemy środek i przekładamy na patelnię, podobnie wydłubujemy czosnek ze skórki, dodajemy tahinę i passatę pomidorową. Podgrzewamy wszystko i mieszamy.

KROK 4: W garnku gotujemy makaron ale musi być al dente, a nawet lekko twardy. Odcedzony makaron przekładamy do patelni i mieszamy.

KROK 5: Przekładamy do naczynia żaroodpornego.

KROK 6: W garnku rozpuszczamy masło, dodajemy mąkę i mieszamy energicznie, dodajemy mleko, mieszamy, doprawiamy solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Doprowadzamy masę do wrzenia i zalewamy nią makaron. Ścieramy ser i wykładamy na wierz.

KROK 7: Zapiekamy naczynie w temperaturze 180 stopni przez 30 minut.

Smacznego!