

Güveçte Ton Balıklı Erişte

Geleneksel güveç kaplarında pişirilen kolay ton balıklı erişte. Yumurta eriştesi, ton balığı, bezelye ve peynirle kremalı, rahatlatıcı bir yemek. 45 dakikada hazır!

20 min

HAZIRLIK

25 min

PIŞIRME

45 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 4 ons erişte
- 1 bardak süt
- 5 ons ton balığı
- 1 bardak cheddar peynir
- 1 bardak ekmek kırıntısı
- 1 bardak bezelye

Yapılışı

1 Pişirmeye hazırlık

Fırını 175°C'ye (350°F) ısıtın. 4 bireysel güveç kabını veya küçük fırın kabını tereyağı ile yağlayın ve bir kenara koyun.

- ### 2
- Bring a large pot of salted water to a rolling boil. Cook 4 oz egg noodles for 5-6 minutes until al dente (still slightly firm to bite), then drain completely.

3 Tabanı hazırlayın

Büyük bir kapta 1 su bardağı süt ve 5 oz mantar çorbasını pürüzsüz olana ve topak kalmayana kadar çırpın.

4 Ton balığını tamamen süzün ve ısırlık parçalara ayırın. Süzölmüş eriştelere, parçalanmış ton balığı ve 1 su bardağı bezelyeyi çorba karışımına ekleyin.

5 Tuz ve karabiber ile tatlandırın, sonra erişteleleri kırmamaya dikkat ederek nazikçe karıştırın.

6 Birleştirin ve fırınlayın

Karışımı hazırlanmış güveç kapları arasında eşit olarak bölüştürün. Her birinin üstüne 1 su bardağı rendelenmiş cheddar peynirini eşit şekilde paylaştırarak koyun.

7 Her kabı folyo ile sıkıca kaplayın ve karışım ısınmaya kadar 20 dakika fırınlayın.

8 Folyoyu çıkarın ve üstler altın kahverengi olana ve karışım kenarlardan köpürene kadar 5 dakika daha fırınlayın.

9 Sıcak servis yapmadan önce hafifçe soğuması için 3-5 dakika dinlendirin.

Besin Değerleri

402	27g	35g	17g	3g	8g	912mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHİDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Yumurta eriştesini al dente olacak şekilde, paket talimatlarından 1-2 dakika daha az pişirin, çünkü fırında pişmeye devam edecek ve sistan nem emecek.

Konserve ton balığını tamamen süzün ve fazla yağ veya suyu kağıt havluyla bastırarak çıkarın; böylece güveç sulu olmaz ve ton balığının tadı seyrelemez.

Suda olanı değil, yağlı kaliteli konserve ton balığı kullanın - yağ zenginlik katarken, suda saklanan ton balığı yemeğin tadını sönük bırakabilir.

Hazır rendelenmiş peynir yerine, bloğundan kendi peynir rendenizi yapın; hazır rendelenmiş peynirler topaklanmayı önleyen maddeler içerir ve düzgün erimez.

Güveci pişirdikten sonra 5-10 dakika dinlendirin, böylece sos biraz koyulaşır ve servis yapmak kolaylaşır.

İlk 20 dakika güveci folyo ile kaplayın, üstü çok çabuk kızarmasın; son 5 dakikada folyoyu çıkararak altın rengi elde edin.

Tüm porsiyonların aynı anda pişmesi için benzer boyutlarda güveç kapları seçin.

Yapışmayı önlemek ve temizliği kolaylaştırmak için karışımı koymadan önce güveç kaplarını tereyağı veya yağla fırçalayın.