

# Макароны с сыром на плите

16 порций

## Вам понадобится:

- 1 небольшой кочан брокколи
- 5 унций сыра Чеддер или Монтерей Джек
- 1 упаковка (16 унций) цельнозерновых макарон
- 1,5 стакана обезжиренного молока
- 1,5 столовых ложки несоленого сливочного масла
- 2 столовые ложки универсальной муки
- ½ чайной ложки соли
- ½ чайной ложки молотого черного перца
- 4 столовые ложки легкого сливочного сыра



## Приготовление

1. Промойте и нарежьте брокколи.
2. Натрите сыр.
3. В миску, подходящую для использования в микроволновой печи, добавьте брокколи и воды достаточно, чтобы покрыть половину. Готовьте в микроволновке до ярко-зеленого цвета и мягкости, 6–8 минут.
4. Готовьте макароны, следуя инструкциям на упаковке. Слейте на дуршлаг и отложите. Пока они варятся, сделайте сырный соус.
5. В небольшой кастрюле на среднем огне нагрейте молоко. Снимите с огня и накройте.
6. В большой кастрюле на среднем огне растопите сливочное масло. Добавьте муку. Взбейте вилкой.
7. Медленно добавляйте теплое молоко. Постоянно перемешивайте резиновым шпателем пока соус не загустеет. Соус должен быть достаточно густым.
8. Добавьте соль и черный перец, сливочный сыр, тертый сыр и брокколи. Перемешивайте, пока тертый сыр не растает. Снимите с огня.
9. Добавьте макароны в сырный соус. Перемешайте.

## Заметки шеф-повара

- Используйте любые овощи, которые вам нравятся. Попробуйте вместо брокколи использовать 1,5 стакана нарезанных помидоров, тушеную цветную капусту, горох, мускатную тыкву или шпинат.
- Для более сытной версии на шаге 8 добавьте 1 банку тунца (12 унций) в воде (воду слейте). Или добавьте нарезанные кубиками и приготовленные кусочки курицы.
- Для аромата добавьте ½ чайной ложки сушеного тимьяна или любых трав и специй, которые вам нравятся.
- Используйте другие макароны из цельной пшеницы, например пенне или ракушки.
- Заморозьте остатки на срок до 3 месяцев.
- Посыпьте блюдо панировочными сухарями, чтобы придать ему текстуру.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd)