



## Παστίτσιο με κιμά καρότου & αφράτη μπεσαμέλ σόγιας

**Μερίδες:** 8-10 μερίδες **Χρόνος προετοιμασίας:** 20-30 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 35 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 20 λεπτά **Σκεύος:** πυρίμαχο σκεύος ή ταψί 30Χ25εκ.

### Υλικά για τον κιμά:

- 1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 600 γρ. καρότα, χοντροτριμμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
- 1 κ.σ. καπνιστή πάπρικα
- 3 κόκκους μπαχάρι
- 1 ½ κ.σ. ντοματοπελτέ
- 100 ml κόκκινο κρασί
- 400 γρ. τριμμένες ντομάτες
- 1 κ.γλ. καστανή ζάχαρη
- ½ κ.γλ. ξερό θυμάρι
- 1 φύλλο δάφνης
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Υλικά για την μπεσαμέλ:

- 100 ml ελαιόλαδο
- 100 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 λίτρο [Alpro Ρόφημα Σόγιας Χωρίς Ζάχαρη](#), σε θερμοκρασία δωματίου
- λίγο μοσχοκάρυδο, τριμμένο
- 1 κ.σ. διατροφική μαγιά
- 3 κ.σ. τριμμένο φυτικό τυρί
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Επιπλέον υλικά:

- 500 γρ. ριγκατόνι ή κάποιο άλλο κοντό ζυμαρικό της αρεσκείας μας
- 4 κ.σ. τριμμένο φυτικό τυρί
- 3 κ.σ. φρυγανιά, τριμμένη
- ελαιόλαδο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



- 1) Ξεκινάμε με τον “κιμά” καρότου. Καθαρίζουμε και τρίβουμε τα καρότα απο τη χοντρή πλευρά του τρίφτη. Σε ένα βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα βάζουμε 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο να κάψει καλά και προσθέτουμε το κρεμμύδι και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- 2) Στη συνέχεια βάζουμε τα καρότα και το σκόρδο, σοτάρουμε για 5 λεπτά. Προσθέτουμε το ντοματοπελτέ, την πάπρικα και το μπαχάρι σοτάρουμε για 1-2 λεπτά και σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να πάρει βράση για να εξατμιστεί το αλκοόλ.
- 3) Προσθέτουμε τις τριμμένες ντομάτες, το θυμάρι, τη ζάχαρη και το φύλλο δάφνης ανακατεύουμε, αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε να σιγοβρασει σε χαμηλή φωτιά για 5-7 λεπτά μέχρι να χάσει τα πολλά υγρά του.
- 4) Συνεχίζουμε βράζοντας τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό, για 3 λεπτά λιγότερο απ’ όσο αναφέρει στο πακέτο. Τα σουρώνουμε, τα ραντίζουμε με 2 κ.σ. ελαιόλαδο και τα μεταφέρουμε στην κατσαρόλα που τα βράσαμε. Αφήνουμε στην άκρη.
- 5) Όσο βράζουν τα μακαρόνια, ετοιμάζουμε την μπεσαμέλ. Σε άλλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο, προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε συνέχεια με σύρμα, για 2-3 λεπτά μέχρι να ψηθεί και να ξανθύνει ελαφρώς.
- 6) Σταδιακά προσθέτουμε το [Alpro Ρόφημα Σόγιας Χωρίς Ζάχαρη](#), ανακατεύοντας συνεχώς με το σύρμα, για να μην σβολιάσει.
- 7) Ρίχνουμε όλο το [Alpro Ρόφημα Σόγιας Χωρίς Ζάχαρη](#), προσθέτουμε αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε. Χαμηλώνουμε λίγο τη φωτιά και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε με το σύρμα για 7-8 λεπτά μέχρι να πήξει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αν θέλουμε, προσθέτουμε τη διατροφική μαγιά και το φυτικό τυρί και ανακατεύουμε.
- 8) Λαδώνουμε ελαφρώς ένα πυρίμαχο σκεύος και ρίχνουμε 1-2 μεγάλες κουταλιές μπεσαμέλ και 1-2 κουταλιές κιμά καρότου και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε από πάνω τα ζυμαρικά και ανακατεύουμε ν’ αναμειχθούν με τον κιμά και τη μπεσαμέλ. Τα πιέζουμε ελαφρά προς τα κάτω. Από πάνω απλώνουμε ομοιόμορφα τον κιμά μανιταριών. Απλώνουμε την μπεσαμέλ ομοιόμορφα πάνω από τον κιμά. Πασπαλίζουμε με το φυτικό τυρί και την φρυγανιά.



- 9) Ψήνουμε το παστίσιο σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C, στο γκριλ, για περίπου 25 λεπτά, μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια της μπεσαμέλ. Αφήνουμε το φαγητό να σταθεί για 20 λεπτά και σερβίρουμε.