



## ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΤΟΝΟ

### ΥΛΙΚΑ

500 γρ. μακαρονάκι κοφτό  
50 γρ. βούτυρο  
3 αυγά  
50 γρ. τυρί σκληρό  
αλάτι  
πιπέρι

### Για τη σάλτσα:

1 τόνο (κονσέρβα)  
2 κουταλιές βούτυρο  
1 κρεμμύδι (ψιλοκομμένο)  
4 ντομάτες (ψιλοκομμένες ή λιωμένες)  
2 σκελίδες σκόρδο (ψιλοκομμένο)  
ελαιόλαδο

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα ζυμαρικά είναι κάτι παραπάνω από απλή διατροφική συνήθεια στην περιοχή. Μέσα από πολλές εκδοχές και είδη, μπορούμε να πούμε ότι αποτελεί συνοδευτικό των περισσότερων συνταγών ξεπερνώντας την κλασική συντροφιά της πατάτας.

Στη μοναστηριακή κοινότητα των Μετεώρων, τα ζυμαρικά αποκτούν περίοπτη θέση στη διατροφή. Εμπλουτισμένα με τόνο δε, είναι η σύγχρονη πρόταση απέναντι στο συνδυασμό με κρέας. Και σίγουρα μπορεί να κερδίσει...

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

Ετοιμάζουμε τη σάλτσα σοτάροντας το κρεμμύδι με το σκόρδο σε κατσαρόλα με ελαιόλαδο. Προσθέτουμε τη ντομάτα και αφήνουμε να πάρει μία καλή βράση. Κατόπιν, ρίχνουμε τον τόνο, το αλάτι και το πιπέρι, βράζουμε για λίγο ακόμη και κατεβάζουμε από τη φωτιά. Σε άλλη κατσαρόλα βράζουμε το μακαρονάκι. Στραγγίζουμε και ξεπλένουμε με κρύο νερό. Χτυπάμε τα ασπράδια μαρέγκα, προσθέτουμε τους κρόκους, τα 50 γρ. βούτυρο και το τυρί. Βουτυρώνουμε ένα ταψί και ρίχνουμε πρώτα το μακαρονάκι, μετά τη σάλτσα και από πάνω τα αυγά με το τυρί. Ψήνουμε σε φούρνο στους 180°C για 10 λεπτά μέχρι να ροδίσουν.