

Fenkuł zapiekany pod beszamelem.



CHRISTOPHER



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

fenkuł	1 szt
papryka czerwona	1 szt
ser feta	10 dag
orzeszki pini	
sól, pieprz	
beszamel	1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Fenkuł trochę podgotować i ostudzić. Jeżeli środek jest twardy należy go wykroić. Pokroić w plastry, albo pokroić na 6 części i podsmażyć na oliwie.

Paprykę pokroić i lekko przesmażyć na oliwie.

Zrobić beszamel. Jest również gotowy sos beszamelowy.

W wysmarowanym naczyniu żaroodpornym ułożyć cząstki kopru i papryki. Posolić i oprószyć pieprzem.

Zalać beszamelem i posypać pokruszonym serem feta oraz ziarnami.

Zapiekać, aż potrawa się przyrumieni.

Zapewniam, tak przygotowany fenkuł jest delikatny, lekki o intrygującym smaku, pycha. Dla "małojadków" stanowi samodzielne dosyć pożywne danie. a dla pozostałych smakoszy wyśmienity dodatek .

Koper włoski czyli fenkuł, pochodzi z Azji Mniejszej i basenu Morza Śródziemnego, gdzie rośnie do dzisiaj w stanie dzikim. Roślina była już znana starożytnym Egipcjanom, Rzymianom i Grekom. Również Azjaci cenili jej właściwości lecznicze i przyprawowe. Dobrze wpływa na trawienie oraz pobudza pracę żołądka i jelit. Celem leczniczym służy gorzka odmiana, natomiast w kuchni znalazł zastosowanie łagodny w smaku, o delikatnym anyżowym aromacie koper warzywny. W krajach śródziemnomorskich fenkuł jest bardzo popularnym i lubianym warzywem. Można z nim robić wszystko, jeść na surowo, smażyć, dusić, gotować, zapiekać, grillować i przyrządzać konfitury. Jego dużym walorem jest lekki anyżowy aromat, który trochę zanika podczas obróbki termicznej. Koper doskonale pasuje, w każdej postaci, do ryby, białego mięsa i drobiu. Zakup tych bulw ,obfitych w witaminę C, nie powinien sprawiać kłopotu. W handlu są przez cały rok. Należy tylko zwracać uwagę na świeżość warzywa, wybierać bulwy białe, zdrowe, bez rdzawych plam, z zielonymi, nie zwiędłymi listkami. Chcąc podnieść chrupkość plastrów kopru, należy je włożyć do wody z lodem na pół godziny i potem osuszyć.

