

Zapiekanka z pulpetami i brokułem



JULKATOMECZEK



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Pulpety

mięso mielone	40 dag
cebula	1 szt
jajko	1 szt
bułka czerstwa	1 szt
sól i pieprz	do smaku
ząbki czosnku	2 szt
olej do smażenia	
ryż	1 woreczek 100 g
brokuł	1 szt

sos beszamelowy

mleko	1/2 lita
mąka pszenna	4 łyżki
masło	4 łyżki
ser żółty	4 łyżki
sól i pieprz	do smaku
gałka muskatołowa mielona	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę kroimy w kostkę, podsmażamy na 2 łyżkach oleju a bułkę moczymy w wodzie. Do mięsa dodajemy cebulę, odciśniętą bułkę, wbijamy jajko. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i doprawiamy solą, pieprzem. Z powstałej masy formujemy małe pulpety i podsmażamy na patelni. Ryż gotujemy w osolonej wodzie do miękkości. Brokuł dzielimy na różyczki i gotujemy al dente. Beszamel: masło rozpuścić w rondelku, oprószyć mąką i podgrzać, mieszając często łyżką. Zdjąć garnek z ognia i dolać zimne mleko, stale mieszając. Gotować na małym ogniu około 5 min, aż do zgęstnienia, stale mieszając. Przyprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Na dno naczynia żaroodpornego wyłożyć ryż, wlać połowę sosu beszamelowego, wyłożyć pulpety, brokuł i zalać resztą sosu. Całość posypać serem żółtym i piec 30 minut w piekarniku w temperaturze 180 C