

cykoria pod beszamelem



ALEKSANDRAA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

cykoria	3 szt
cytrynka	
masło	2 łyżki
mąka	2 łyżki
mleko	1/4 litra
szynka gotowana	6 plasterków
Gałka muskatołowa mielona Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Główki cykorii oczyścić, wykroić gorzkie piętki, blanszować 3-4 minuty w gotującej wodzie z dodatkiem soli i soku z cytryny. Wyjąć z wody i ostudzić. W rondelku roztopić masło, dodać mąkę i zrobić zasmażkę, cały czas mieszając. Zasmażkę rozprowadzać wlewany po trochu zimnym mlekiem, doprowadzić do wrzenia. Przyprawić gałką muskatołową i białym pieprzem. Sos beszamelowy gotować na wolnym ogniu, mieszając przez ok 5 minut. Na dno naczynia do zapiekania wlać trochę beszamelu. Główki cykorii zawinąć w plasterki szynki po dwa plasterki na główkę. Ułożyć w naczyniu do zapiekania i zalać resztą beszamelu. Zapiekać przez 30 minut w temp. 180°C.