

Doradca Smaku III, odc. 23: Zapiekanka z kalafiora i łososia pod beszamelem



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

kalafior	1 kg
łosoś wędzony	220 g
ser gruyere	20 g

Sos beszamel

masło	40 g
mąka pszenna	40 g
mleko	500 ml

Do smaku

Gałka muskatołowa mielona Prymat

Pieprz biały mielony Prymat

Zioła prowansalskie suszone Prymat

Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Sos beszamel:
W garnku powoli rozpuszczamy masło. Dodajemy mąkę i mieszając chwilę podsmażamy - ok. 3-4 min (uważajmy, żeby nie przypalić mąki - chcemy zachować jej jasny kolor). Następnie ostawiamy do przestudzenia. Schłodzoną zasmażkę dodajemy powoli do podgrzanego mleka. Cały czas mieszamy. Nie dodawajmy od razu całej zasmażki, ale tyle, aby uzyskać odpowiednią konsystencję sosu. Przyprawiamy gałką muszkatołową, pieprzem białym i solą morską.
- KROK 2 Kalafiora oczyszczamy, myjemy i dzielimy na większe różyczki równej wielkości. Wkładamy do garnka z zimną, osoloną wodą i wstawiamy na ogień. Kalafior gotujemy al dente. Po ugotowaniu przelewamy zimną wodą.
- KROK 3 Do foremek do zapiekania wkładamy różyczki kalafiora. Posypujemy solą, pieprzem oraz ziołami prowansalskimi.
- KROK 4 Kalafior polewamy wcześniej przygotowanym sosem beszamelowym.
- KROK 5 Na wierzchu układamy łososia pokrojonego w paski i ponownie polewamy sosem. Następnie posypujemy startym serem.
- KROK 6 Foremki wstawiamy do gorącego piekarnika. Wyjmujemy gdy ser się rozpuści i przyrumieni (po ok. 9 minutach).
- KROK 7 Gotową zapiekankę podajemy udekorowaną listkiem bazylii. Smacznego.