

Kalafior zapiekany pod beszamelem



R'N'G KITCHEN



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki

kalafior	700-800 g
sól	
cukier	
masło	1 łyżka (do wysmarowania formy)

Sos

mleko 3,2%	200 ml
masło	2 łyżki
mąka	1,5 łyżki
ser kozi	100 g (twardy)
sól	
cukier	
Pieprz biały mielony Prymat	
Gałka muszkatołowa mielona Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kalafior obrałem z liści, opłukałem, usunąłem głąb i grube łodygi, podzieliłem na różyczki o średnicy nie większej niż 4 cm. Zalałem taką ilością wrzątku, aby woda przykrywała kalafior, wsypałem płaską łyżeczkę soli, ćwierć łyżeczki cukru. Gotowałem ok. 10 minut. Odcedziłem i zostawiłem na sicie, aby woda odciekła. Następnie ułożyłem kalafior w posmarowanym masłem naczyniu żaroodpornym.

Sos beszamelowy: w rondelku roztopiłem masło, wsypałem mąkę i podsmażyłem 2-3 minuty (nie dopuścić, aby mąka się przyrumieniła). Wlałem wolno mleko, doprowadziłem do wrzenia ciągle mieszając , gotowałem na niewielkim ogniu 5 minut. Doprawiłem solą, pieprzem, gałką muskatołową oraz szczyptą cukru.

Sos beszamelowy wymieszałem z serem kozim, startym na tarce o małych oczkach. Zalałem nim kalafior. Wstawiłem do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C. i zapiekałem 13 minut, aż sos lekko się przyrumienił.