

Polskie warzywa zapiekane z serowym beszamelem



KUCHAREK_PL



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1h



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kalafior	1/2 główki
brokuł	1/2 główki
marchewka	3 sztuki
pietruszka	1 sztuka
cebula	1 sztuka
grostek konserwowy	1 puszka
masło	100 gram

Zioła prowansalskie suszone Prymat

Do smaku:

pieprz kolorowy

Przyprawa do potraw Kucharek

Sos serowo-beszelowy

Gałka muskatołowa mielona Prymat

mleko	0,5 litra
masło	100 gram
mąka	100 gram
ser żółty	50 gram

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wszystkie warzywa umyć pod bieżącą wodą i osuszyć. Rozpuścić masło, po trochu dodawać mąkę, chwilę smażyć i wlewać mleko, doprawić gałką muszkatołową, solą i pieprzem, zagotować, ewentualnie zmiksować blenderem. Marchewkę i pietruszkę obrać, następnie zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Kalafiora i brokuł podzielić na mniejsze części (różyczki), cebulę pokroić w piórka, a groszek/kukurydzę odsączyć z zalewy. Żaroodporną formę posmarować masłem, ułożyć brokuły z kalafiorem, rozkładając na nim płatki masła, wyłożyć startą marchewkę, pietruszkę, piórka cebuli i groszek/kukurydzę i ponownie położyć płatki masła. Wierzch doprawić solą oraz pieprzem oraz obficie posypać ziołami prowansalskimi.

Zapiekać ok. 15 minut w temperaturze 170°C. Po 15 minutach warzywa posmarować beszamelem, wstawić ponownie do piekarnika i zapiekać kolejne 15 minut, po czym obficie posypać startym, żółtym serem i wstawić na ok. 10 minut aż wierzch będzie złoto-rumiany. Zapiekankę podawać z grillowaną rybą lub filetem z indyka.

Kucharek radzi:

1. By uniknąć grudek w beszamelu, przed wlaniem pierwszej porcji mleka, mąkę i masło należy wymieszać tak, by miały formę pasty. Można pomóc sobie blenderem.
2. Gęstość beszamelu powinna się różnić w zależności od tego, do jakiej potrawy będzie wykorzystany. By był bardziej płynny, wystarczy dodać więcej mleka.
3. Wyrazistego smaku naszym warzywom doda oczywiście Przyprawa do potraw Kucharek.