

Zapiekany półmisek warzyw



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

mały brokuł	1
marchewki	2-3
cebula	1
ząbki czosnku	2-3
pieczarek	15 dkg
strąka papryki żółtej	1/2
łyżeczki masła	2
łyżeczka oliwy	1
łyżeczka mąki	1
szklanki mleka	1/3
łyżki startego sera żółtego	2
sól, pieprz mielony, cukier, tarta gałka muskatołowa	do smaku:
łyżki grubo siekanej natki pietruszki	2

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Czasami w lodowce zostają niewielkie ilości różnych warzyw, można je wykorzystać do skomponowania prostego, ale całkiem ładnego dania...

Wszystkie warzywa oczyścić, opłukać. Marchewki włożyć do wrzącej wody, osolonej i z dodatkiem cukru, ugotować na pół-twardo, dodać pokrojoną na kawałki łodygę brokuła (oczywiście tylko wtedy jeśli nie jest zdrewniała) i po chwili podzielony na różyczki kwiatostan, gotować tylko chwilę aby warzywa były pół-miękkie, odcedzić. Na patelni rozgrzać 1 łyżeczkę masła i oliwę, podsmażyć pokrojone na ćwiartki grzyby, dodać pokrojoną w piórka cebulę i posiekany czosnek, smażyć aż cebula się zeszkli i zmięknie, pod koniec dodać pokrojoną w paseczki paprykę, ale tylko wymieszać i już nie smażyć, doprawić nieco solą i pieprzem. Na środku półmiska ułożyć smażone pieczarki z cebulą i papryką, obłożyć dookoła brokułami i grubymi, ukośnie pokrojonymi plasterkami marchewki. Na patelni po smażeniu grzybów rozpuścić resztę masła, dodać mąkę, dokładnie wymieszać, wlać mleko i zagotować mieszając, dodać ser i przyprawy. Gorącym sosem polać warzywa i wstawić półmisek do nagrzanego do 180st.C piekarnika, zapiekać 10min. Podawać posypane natką pietruszki, jako dodatek do mięs albo samodzielne danie np. na lekką kolację.