

Zeleninový nákyp na bolzanský způsob

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- mozzarella 125 g
- velké rajče 2 ks
- mořská sůl 1 ks
- středně velká zucchini (cuketa) 1 ks
- máslo nebo neztužený rostlinný tuk 3 lžíce
- pažitka 1 svazek
- mletý černý pepř 1 ks
- malá salátová okurka 1 ks
- oregano 1 svazek
- baklažán 1 ks
- zelená cibule 1 ks
- **omáčka**
- máslo nebo neztužený rostlinný tuk 40 g
- mléko 5 dl
- muškátový květ 1 ks
- hrubozrnná mouka 4 lžíce
- parmezán 50 g

Doba přípravy: 90 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegetariáni

Způsob přípravy: Pečení

Země: Švýcarsko

Počet porcí: 4

Postup:

Ohnivzdornou nádobu vymastíme. Cibulku, zucchini (cuketa), okurku a oloupaná rajčata pokrájíme na plátky. Baklažán taktéž pokrájíme na plátky a trochu osolíme. Bylinky přebereme a pokrájíme nadrobno. Zeleninu klademe ve vrstvách do nádoby a každou vrstvu posypeme posekaným oreganem a pokrájenou pažitkou, osolíme a okořeníme.

Na přípravu omáčky zahřejeme v hrnci máslo nebo rostlinný tuk, ve kterém opražíme mouku. Za stálého míchání přilijeme mléko, omáčku necháme povařit a mícháme, dokud nevznikne hustá omáčka. Osolíme mořskou solí, okořeníme, mletým černým pepřem, muškátovým květem a dochutíme parmezánem.

Omáčku nalijeme na zeleninu a vrch obložíme plátky mozzarely. V troubě předehřáté na 200 °C pečeme zeleninový nákyp 20 - 30 minut, vybereme a hned podáváme.

Tip: Na nákyp můžeme samozřejmě použít i jiné druhy zeleniny jako květák a brokolici. Tvrdší druhy zeleniny je třeba krátce před pečením blanšírovat.