Zapečená zelenina

Kategorie: Zdravá strava

Autor: andrea

Suroviny

Porce: 4

- Máslo 50 g
- Hladká mouka 50 g
- Plnotučná hořčice 2 lžička
- Mléko polotučné 600 ml
- Strouhaný eidam 200 g
- Brambory velké 2 ks
- Brokolice nakrájená na růžičky 1 ks
- Květák nakrájený na růžičky 1 ks
- Mražený hrášek 200 g
- Pažitka nasekaná 1 hrst
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Určen pro: Vegetariáni

Způsob přípravy: Zapékání

Zařazení: Oběd

Země: Francie

Počet porcí: 4

Postup:

Z másla a mouky připravte jíšku. Jemně ji opražte, přidejte hořčici, pak po malých dávkách přilévejte mléko. Nepřestávejte míchat, jinak by vznikly žmolky. Až začne bešamel houstnout a probublávat,

odstavte ho z vařiče a nasypte do něj většinu sýru – hrst si nechte stranou. Troubu předehřejte na 220 °C, dejte vařit vodu do většího hrnce. Brambory nakrájené na plátky pět minut povařte, na tři minuty k nim přidejte i brokolici a květák a na poslední minutu mražený hrášek. Vše pečlivě sceďte, dejte si stranou tolik bramborových plátku, aby vám zbylo na celý povrch, a zbývající zeleninu opatrně zamíchejte do bešamelu. Přidejte i pažitku, osolte podle chuti a vše dobře promíchejte. Směs nalijte do zapékací mísy, na povrch naskládejte zbylé brambory, posypte odloženým sýrem a pečte dvacet až pětadvacet minut – dokud horní vrstva brambor nezezlátne.