
Kalafior pod beszamelem

Dodano: 2005-02-01 21:39:13

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 3939 razy.

PORCJA NA 2-3 osoby (w zaleznosci od kalafiora) 30 min

czas: 30 min

1 kalafior

100 g szynki konserwowej

100 g zoltego sera

2 lyzki masla

2 lyzki maki

300 - 400 ml mleka

galka muszkatulowa,sol, pieprz

z kalafiora wycinamy glab dzielimy na rozyczki i gotujemy na polmiekkko.

Dno malych zaroodpornych miseczek wykladamy plastrami szynki, na niej ukladamy kalafior, polewamy beszamelem i posypujemy odrobina zoltego sera.

Zapiekamy w piekarniku przez 20-30 min w temp 180 stopni (az ser i beszamel ladnie sie zrumiena).

Beszamel: rozpuszczamy w rondelku 2 lyzki masla, wrzucamy make, i gdy tylko maka wchlonie maslo wlewamy powoli mleko, ciagle mieszajac, by nie doprowadzic do zagotowania, czekamy az zgestnieje.

W miedzyczasie dodajemy pieprz, sol, i galke muszkatulowa do smaku

Plastry szynki mozna tez pokroic w kwadraciki i posypac nia kalafiory przed polaniem beszamelem - wedle uznania

Smacznego

Nadesłal: Jasza <jasza@radosc.pl>