
Kalafior pod beszamelem

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 3883 razy.

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

czas: 30 min

1 kalafior

100 g szynki konserwowej

100 g żółtego sera

2 łyżki masła

2 łyżki maki

300 - 400 ml mleka

galka muszkatulowa, sol, pieprz

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

Dno małych żaroodpornych miseczek wykładamy plasterkami szynki, na niej układamy kalafior, polewamy beszamelem i posypujemy odrobiną żółtego sera.

Zapiekamy w piekarniku przez 20-30 min w temp 180 stopni (aż ser i beszamel ładnie się zrumienia).

Beszamel: rozpuszczamy w rondelku 2 łyżki masła, wrzucamy makę, i gdy tylko mąka wchłonie masło wlewamy powoli mleko, ciągle mieszając, by nie doprowadzić do zagotowania, czekamy aż zgęstnieje. W międzyczasie dodajemy pieprz, sol, i galkę muszkatulową do smaku

Plastry szynki można też pokroić w kwadraciki i posypać nią kalafior przed polaniem beszamelem - wedle uznania

Smacznego

Nadesłał: Jasza <jasza@radosc.pl>