

# Szparagi i kalafior zapiekane w beszamelu



Autor: **GREGORSPEED**  
Przepisów: **2310** Ocena: **51297**



3-4 os.



> 60 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- 1 pęczek zielonych szparagów
- 1 mały kalafior
- 3 łyżki masła
- 2 łyżki mąki
- 700 ml mleka
- 1/2 szklanki startego parmezanu
- gałka muszkatołowa
- sól, pieprz

## Sposób przygotowania:

- 1 Szparagi obłamujemy w miejscu gdzie same pękają. Obgotowujemy 3 minuty w osolonym wrzątku z dodatkiem octu (by nie straciły koloru). Kalafior dzielimy na różyczki, obgotowujemy 10 minut. Przygotowujemy beszamel. Na rozgrzane masło wsypujemy mąkę, energicznie mieszając, chwilę przysmażamy. Po chwili, lekką stróżką (cały czas mieszając) wlewamy mleko, dodajemy starty ser. Podgrzewamy kilka minut. Do smaku doprawiamy solą, pieprzem i świeżo startą gałką muszkatołową. Na dno naczynia żaroodpornego wylewamy sos, układamy warzywa. Całość zapiekamy 20 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Podajemy z ulubionym dodatkiem. U nas makaron.



Twoje notatki do przepisu: