

Pomidory lub szparagi zapiekane w sosie serowym

Trudność: □□□□□

Czas przygotowania: 10min , Czas gotowania: 20min

Całkowity czas: 30min , Porcja: 2

0 Kalorii , 0 g Cukrów , 0 g Tłuszczy , 0 g Białek

Autor: Czerwona.Papryczka

Link: <https://srecepty.pl/pomidory-lub-szparagi-zapiekane-w-sosie-serowym>

Przygotowanie

Do garnka z lekko osoloną wodą włożyć pomidory lub szparagi i gotować około 7-8 minut. Odcedzić i wystudzić. Przygotować sos: stopić na wolnym ogniu masło, dodać mąkę energicznie mieszając. Zdjąć z ognia, dodać zimne mleko, wstawić ponownie i gotować na wolnym ogniu często mieszając, aż powstanie gęsty sos. Doprawić gałką muskatołową, solą i pieprzem, dodać następnie starty ser żółty i ser pleśniowy pokrojony w drobną kostkę. Zagrząć, lecz nie doprowadzać do wrzenia. 1 por lub 3-4 szparagi owijać w plasterek szynki i układać w naczyniu żaroodpornym. Połączyć sosem i zapiekać około 10-12 minut.

Składniki

- 2 pęczki szparagów lub pomidorów
- 5 plastrów szynki
- ser pleśniowy
- 1/3 kostki masła
- 2 łyżki mąki
- 2 szklanki mleka
- pół szklanki startego żółtego sera
- sól
- pieprz
- gałka muskatołowa

Kategorie

Sylwester, Zwykły dzień, Polska, Całoroczne, Tańsze, Produkty mleczne i jaja, Warzywa, Klasyka, Pokarmy na każdy dzień, Dzieci do lat 5, Chudy student , Rodzina, Smakosz, Smukła dziewczyna, Wizyta, Startery, Przekąski na party, Przekąska