



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецепты

Запечёная Цветная Капуста

Fırında Karnabahar



1 крупная цветная капуста
1 крупный репч.лук
1,5 стол.ложки томатн.пасты
1,5 стакана горячей воды
4 стол.ложки раст.масла
1 чайн.ложка соли
Для Бешамель- Соуса :
2 стакана молока
2 стол.ложки муки
3 стол.ложки раст.масла
Щепотка соли
Щепотка чёрн.перца
Для верха:
1 стакан натёртого сыра

- # Цветную капусту разделить на веточки и сварить в воде с лимон.соком до готовности.
- # Мелко порубленный лук обжарить на 4-х стол. ложках раст.масла до жёлтого цвета.
- # В 1,5 стакана горячей воды размешать томатн.пасту и соль, залить к луку. Немного покипятить и снять с огня.
- # Отваренную цветную капусту разложить на небольшом противне, с верху залить томатно-луковый соус.
- # Приготовить Бешамель- Соус : В маленькую кастрюлю налить раст.масло и положить муку.
- # Обжаривать пока не пожелтеет мука. Влить холодное молоко, варить до загустения, постоянно помешивая. Посолить, поперчить и снять с огня.
- # На цветн.капусту полить Бешамель- соус, посыпать натёртый сыр. Запекать в духовке до золотистой корочки, при температуре 180.
- # Подавать горячим.

Если цветн.капусту варить в воде с лимон.соком, она не потемнеет.