Zielona potrawka z sosem beszamelowym

szpinakot

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- cukinia - 2 szt.
- szparagi - kilkanaście
- mleko roślinne niesłodzone i neutralne w smaku - ryżowe lub sojowe - 1 szklanka
- olej roślinny - 3 łyżka
- mąka pszenna lub ryżowa/kukurydziana dla wersji bezglutenowej - 2 łyżka
- gałka muszkatołowa - szczypta
- pieprz - szczypta

Dodatkowe info:

Delikatne, ale nie mdłe w smaku połączenie zaledwie 3 składników to świetna opcja na szybki obiad.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cukinię dokładnie myjemy i kroimy w ćwiartki. Pozbywamy się twardych części szparagów i kroimy je również proporcjonalnie do cukinii. Warzywa obtaczamy w łyżce oleju i wrzucamy na rozgrzaną patelnię. Zmniejszamy gaz i mieszamy od czasu do czasu.

KROK 2: W tym czasie przygotowujemy wegański sos beszamelowy. Do naczynia na małym gazie wlej olej i dodaj mąkę i energicznie mieszaj. Powoli dodawaj do nich mleko ciągle mieszając, by nie powstały grudki. Sos powinien zgęstnieć po chwili. Przypraw pieprzem i gałką muszkatołową i gotowe.

KROK 3: Warzywa powinny zmięknąć szybko (nie rozgotowujmy, najlepsze są al dente). Wykładamy je na talerz i polewamy sosem. Podajemy w towarzystwie ryżu, kaszy lub z chlebem (najlepiej bagietkami z czosnkiem).