Soja zapiekana w sosie beszamelowym

gotujwstylueko.pl

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **chińska, arabska**

Warto wiedzieć:

15 min | średni | 3 porcje

Składniki:

- soja BIO - 1 szklanka
- grzyby shiitake - 4 szt.
- cebula - 1 szt.
- masło kołutka - 200 g
- mleko - 500 ml
- mąka pszenna razowa BIO - 5 łyżka
- gałka muszkatałowa - 1 szczypta
- sól morska - 1 szczypta
- pieprz biały - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Potrawę podajemy z sałatką z kiszonych ogórków, świeżej pietruszki i oleju rzepakowego extra virgin.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soję namaczamy na noc. Następnie zalewamy świeżą wodą i gotujemy na wolnym ogniu ok. 120 min. (Najlepiej gotować w szybkowarze - ok. 70-80 min.) W tym czasie przygotowujemy grzyby shitake oraz sos beszamelowy. Grzyby delikatnie oczyszczamy, usuwamy ogonki. Kapelusze kroimy w kostkę, cebulę szatkujemy. Podsmażamy wszystko na łyżce masła, lekko solimy.

KROK 2: Sos beszamelowy: pozostałe masło rozpuszczamy w rondlu, wsypujemy powoli mąkę, intensywnie mieszając. Następnie dodajemy stopniowo mleko, pamiętając o ciągłym mieszaniu, aby nie powstały grudy. Kiedy sos zgęstnieje, dosypujemy szczyptę gałki muszkatołowej oraz pieprzu białego, solimy.

KROK 3: W naczyniu żaroodpornym układamy soję, następnie grzyby z cebulką. Zalewamy wszystko sosem beszamelowym. Opcjonalnie możemy posypać potrawę pokrojonym w plastry serem mozzarella.

KROK 4: Pieczemy w rozgrzanym do 180 stopni C piekarniku przez ok. 30 min.

Smacznego!