Zapiekanka z kalafiorem, dynią i szpinakiem pod beszamelowym sosem

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

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

Warto wiedzieć:

15 min

4 porcje

Składniki:

kalafior - 1 szt.
dynia np. hokkaido - 1/2 szt.
szpinak - 1 opakowanie
cebula - 1 szt.
czosnek - 1-2 ząbek
szałwia - - do smaku
sól i pieprz - - do smaku
oliwa z oliwek - 2-3 łyżka

sos beszamel: - 25 g
masło - 25 g
mleko roślinne lub krowie - 180 ml
mąka orkiszowa jasna - 25 g
sól i pieprz - - do smaku
gałka muszkatołowa - 1/3 łyżeczka
parmezan tarty - 2 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Sos beszamel: Mleko podgrzać. Masło umieścić w rondlu i roztapiać na średnim ogniu. Dodać mąkę i dobrze wymieszać do połączenia się składników. Cały czas mieszając smażyć, aż na powierzchni pojawią się "bąbelki". Do zasmażki dodać mleko w ilości 150 ml i dokładnie wymieszać. Następnie dodać resztę mleka i ciągle mieszając gotować jeszcze kilka minut, aby pozbyć się mącznego smaku. Zdjąć z ognia i doprawić do smaku solą, pieprzem i startą gałką muszkatołową.

KROK 2: Kalafiora podzielić na różyczki

i obgotować w posolonym wrzątku al dente ok. 10 minut. Odcedzić. Dynię pokroić w średnią kostkę, a cebulę w drobną. Na patelni rozgrzać oliwę dodać dynię, lekko posolić i zacząć dusić mieszając od czasu do czasu. Dodać cebulę i posiekany czosnek. Kiedy zmiękną dodać szpinak i dusić aż listki zmiękną, ale będą jeszcze żywo zielone. Dodać kalafior i całość wymieszać. Doprawić pieprzem. Przełożyć do naczynia żaroodpornego. Polać sosem beszamelowym przygotowanym według przepisu powyżej, dodając w ostatnie chwili garść parmezanu i wymieszać. Polać warzywa, a na wierzch posypać drugą garść parmezanu. Zapiekać w 200 stopniach C przez około 20 minut. Przed podaniem posypać listkami szałwii. Można także przygotować sos w wersji wegańskiej używając mleka roślinnego sojowego i oleju rzepakowego.