



## Карфиол и брокула во Бешамел сос

Овој рецепт е лесен и омилен во семејството. Хранливиот зеленчук подготвен во богат Бешамел сос печен во рерна со крцкав прелив од Чедар сирење, лебни трошки и зачини. Ви го привлековме ли вниманието?



### Состојки:

- 1 главица карфиол
- 1 главица брокула
- 120 грама Чедар сирење (или кашкавал)
- 4-5 супени лажици брашно
- 1,5 литра млеко
- 120 грама лебни трошки
- 2 супени лажици Буковец

### Чекор 1

Додадете ги брокулата и карфиолот во 1,5 литри млеко и откако ќе зовријат оставете ги да се варат уште 10 минути за да омекнат, да исчезне горчливиот вкус на карфиолот и млекото да ги поприми сите вкусови за сосот.

### Чекор 2

Со помош на лажица решетка извадете ги брокулата и карфиолот од млекото и ставете ги во Ростер тавата. Млекото чувајте го!

### Чекор 3

Запржете го путерот и брашното и потоа полека додавајте го млекото за да го подготвите бешамел сосот.

На крај додадете малку Чедар сирење за сосот да се згусне и да има поубав вкус.

### Чекор 4

Ставете го сосот врз зеленчукот и одозгора попрскајте со малку лебни трошки и Чедар сирење.

Ние ќе додадеме и малку Буковец за да му даде пријатна лута жичка на јадењето.

### Чекор 5

Печете 25-30 минути на 150 степени додека преливот да добие златна боја и да се појават меурчиња.



### Чекор 6

Послужете на чинија со Француски багет и уживајте во вашиот момент на среќа!

### Совет

Оваа јадење е одличен лесен ручек. Идеална опција ако сакате оброк со ниско ниво на јаглехидрати - додадете морско оревче во сосот за малку поинаков вкус.

### Користени производи:



Ростер



Делимано лонец



Длабока тава со рачки

delimano®

Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.  
Испрати го твојот омилен рецепт на [www.moirecepti.mk](http://www.moirecepti.mk)