



Zapečená růžičková kapusta



Druh jídla:  Bezmasá a zeleninová jídla

Příležitost:  Pro každý den

Sezóna:  Celý rok

Způsob vaření:  Zapékání

Suroviny pro 4 osoby:

- 1 ks Bobkový list Avokádo**
- 1 špetka Pepř černý mletý Avokádo**
- 3 lžíce Špagety Avokádo**
- 20 g másla
- 1 lžičky soli
- 20 g hladké mouky
- 1 špetka Muškátový ořech mletý Avokádo**
- 500 g růžičkové kapusty
- 1 menší cibule
- 200 ml plnotučného mléka
- 500 g rajčatového pyré
- 50 g nastrouhaného parmazánu

Způsob přípravy

Začneme kapustičkami. Očištěné růžičky vhodíme do vroucí vody a až začne voda opět vařit, vaříme 2 minuty. Poté kapusty vyjme a propláchneme hodně studenou vodou. Připravíme bešamel. Máslo necháme rozpustit v kastrolu, cibuli oloupeme a nakrájíme na drobno. Když máslo začne bublat, vsypeme cibuli a asi dvě minuty mícháme. Pak cibuli zasypeme moukou, rozmícháme a minutu pražíme. Poté zalijeme mlékem, přidáme sůl, pepř, bobkový list a muškátový ořech, přivedeme k varu, stáhneme na velmi mírný plamen a za občasného míchání 10 minut vaříme. Vytáhneme bobkový list a zalijeme rajčatovým pyré. Ochutíme směsí Špagety a povaříme ještě 5 minut.

Pekáček vymažeme máslem. Přesuneme do něj přepuštěné kapustičky, zalijeme rajčatovou omáčkou a zasypeme nastrouhaným parmazánem. Vložíme do rozpálené trouby a pečeme 20 minut dozlatova.

Podáváme jako přílohu k masu nebo i samostatně jako vydatnou večeři.