

Dušená zelenina se smetanovo-sýrovou omáčkou

Náročnost: Velmi snadné

Doba přípravy: 30 minut



Suroviny na 4 porce:

1 brokolice
1 květák
5 mrkví
0,5 kg brambor

Na omáčku:

500 ml 12% smetany
300g sýra Guyére
100g sýra Edam

Postup:

Brokolici i květák omyjeme a necháme ve vodě převřít maximálně 2 minuty. Mezitím si ostrouháme brambory, které dáme klasicky uvařit.

Dále si ostrouháme mrkev a nakrájíme ji na plátky. Uvařený květák i brokolici naporcujeme dle libosti.

V hrnci zahřejeme smetanu, do které poté vmícháme sýr a necháme rozpustit, ideálně nevaříme.

Brokolici, květák a mrkev dáme do zapékací mísy a zalijeme předem připravenou omáčkou, vše dáme zapéct do trouby na 150° asi na 10 - 15 minut.

Nezapomeneme slít uvažené brambory, které můžeme potřít máslem a smíchat s čerstvě nasekanou petrželkou, což je velice chutné, ale pro dietnější verzi doporučuji nedávat máslo.