

Συνταγή



ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΤΥΡΙ

ΥΛΙΚΑ

7 κ.σ. βούτυρο

3 kg κουνουπίδι κομμένο σε μπουκετάκια μαγειρεμένα στον ατμό (ή βρασμένο για 2-3 λεπτά)

½ φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

4 φλ. γάλα 2%

3 φλ. κασέρι τριμμένο

1 φλ. τριμμένη φρυγανιά

2-3 κ.γ. αλάτι

πιπέρι

¼ κ.γ. μοσχοκάρυδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε τον φούρνο. Σε ένα μεγάλο πυρέξ από κάτω βάλτε λίγη τριμμένη φρυγανιά και από πάνω το κουνουπίδι.

Σ ένα τηγάνι λιώνετε το βούτυρο σε μέτρια φωτιά και ρίχνετε σταδιακά το αλεύρι ανακατεύοντας συνεχώς. Στη συνέχεια προσθέστε το γάλα και ανακατεύετε σε χαμηλή φωτιά συνεχώς μέχρι να πήξει.

Εν συνεχεία, προσθέστε το τυρί, το μοσχοκάρυδο και το αλάτι μέχρι να λιώσει το τυρί και αποσύρετε από τη φωτιά.

Ρίχνετε το μείγμα του τυριού στο πυρέξ και από πάνω πασπαλίζετε με την τριμμένη φρυγανιά. Ψήνετε στο φούρνο για περίπου 15 λεπτά.

Διατροφική ανάλυση

Θερμίδες	301 kcal
Λιπαρά	21 g
Υδατάνθρακες	19 g
Πρωτεΐνη	12 g
Φυτικές Ίνες	4 g
Ασβέστιο	259 mg

Το συγκεκριμένο πιάτο αποτελεί ένα πλήρες γεύμα πλούσιο σε πρωτεΐνη και φυτικές ίνες. Το κουνουπίδι είναι ένα λαχανικό πλούσιο σε βιταμίνη C, σε βιταμίνη K και σε φολικό οξύ και άλλες ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση όπως οι γλυκοσινολάτες. Επίσης, το τυρί και το γάλα μας εφοδιάζει με ασβέστιο.