Zapiekanka z kalafiorem i kozim serem (bez glutenu, jajek, soi)

Zamiast tradycyjnego kalafiora z bułką tartą i ziemniakami można te warzywa podać w formie zapiekanki. Może powiemy kilka słów o kalafiorze… W porównaniu z innymi warzywami z rodziny kapustowatych, jest on najbardziej lekkostrawny. Zawiera dużo potasu, wapnia, magnezu, żelaza, a także pierwiastki śladowe, takie jak cynk, chrom, mangan i selen. Bogaty jest również w prowitaminę A (beta-karoten) oraz witaminy B, C i E. Warto spożywać go w każdej postaci. Nasza zapiekanka z kalafiorem i kozim serem jest świetną propozycją na obiad lub kolację.

Składniki:

- 1 średni kalafior
- 3 duże ziemniaki
- 3 średnie pomidory
- 1 średnia cukinia
- 1 mały por
- 1 ząbek czosnku
- 1 1/4 szklanki mleka ryżowego
- ok. 80 g startego żółtego sera koziego*
- 2 łyżki mąki ryżowej
- 3 łyżki oleju
- sól
- natka pietruszki

Przygotowanie zapiekanki:

Kalafior podzielić na małe różyczki, ziemniaki obrać i pokroić w dość dużą kostkę, a następnie gotować ok. 10 minut w osolonej wodzie (najlepiej w osobnych garnkach). Warzywa wyjąć

i odcedzić. Na oleju lekko podsmażyć posiekany czosnek i pokrojony w talarki por. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cukinię i smażyć jeszcze przez chwilę, ciągle mieszając. Zalać połową ilości mleka i zagotować. Resztę mleka wymieszać z mąką i wlać do sosu. Na koniec dodać starty ser* i natkę pietruszki oraz przyprawić solą i pieprzem. Do posmarowanego olejem naczynia do zapiekania wkładać warstwami ziemniaki, kalafior i pokrojone pomidory. Zalać sosem i zapiekać przez ok. 25 minut w temperaturze 190°C.

*Można spróbować dodać ser wegański lub pominąć ten składnik.

Zapiekanka z kalafiorem i kozim serem

Zapiekanka z kalafiorem i kozim serem

Alergia Pokarmowa

Zapiekanka z kalafiorem i kozim serem