

# Płacek warzywny

Ten pełen witamin placek jest tak smaczny, że podany na obiad zadowoli nawet najzagorzalszych mięsożerców.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

2 łyżki masła  
2 łydgi selera naciowego, drobno posiekane  
1 cebula drobno posiekana  
1 duża marchewka pokrojona w małe kawałki  
1 mała czerwona papryka grubo posiekana  
3/4 łyżeczki suszonego tymianku  
3 łyżki mąki  
1 szklanka wywaru warzywnego  
1/2 małego brokuła podzielonego na różyczki  
150 g kalafiora podzielonego na różyczki  
7–8 małych szalotek  
60 g sera cheddar pokrojonego w drobną kostkę  
okrągły płac kruchego ciasta o średnicy 22 cm

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Stopić masło w dużym teflonowym rondlu. Wrzucić seler, cebulę, marchewkę, paprykę i tymianek. Smażyć 10 minut, aż warzywa lekko zmiękną.

2) Dosypać mąkę i starannie wymieszać. Wlać wywar i wymieszać. Zwiększyć ogień. Dodać brokuły, kalafior i szalotkę. Doprowadzić do wrzenia, a potem gotować 15 minut bez przykrycia na małym ogniu. Zdjąć rondel z ognia. Jeśli przygotowujemy nadzienie wcześniej, przestudzić, przykryć i wstawić do lodówki.

3) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C.

4) Przełożyć nadzienie do okrągłej formy o średnicy 22 cm. Wyrównać i posypać serem. Przykryć płatem ciasta. Przyciąć po bokach i zrobić 6 nacięć, którymi będzie się wydobywać para. Ustawić formę na blasze.

5) Piec 25–30 minut. Ciasto powinno się przyrumienić, a nadzienie bulgotać.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja: 296 kcal, 7 g białka, 32 g węglowodanów, 17 g tłuszczów, 8 g NNKT, 27 mg cholesterolu, 4 g błonnika, 408 mg sodu