Placek 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 łodygi 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 płat 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

Źródło zdjęcia: Adobe Stock