Warzywa pod kratką

Do placka używa się wielu warzyw i niewielkiej ilości sera, jest więc w nim dużo witamin i wapnia.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

25 g masła
2 łodygi selera naciowego, pokrojone na małe kawałki
1 cebula, grubo posiekana
1 duża marchewka, obrana i pokrojona na małe kawałki
1 mała czerwona papryka, bez nasion, pokrojona na małe kawałki
3/4 łyżeczki suszonego tymianku
3 łyżki mąki
250 ml wywaru z warzyw
75 g różyczek brokułu, pokrojonych na mniejsze części
100 g różyczek kalafiora, pokrojonych na mniejsze części
6 cebulek perłowych lub dymek (bez szczypioru)
60 g sera cheddar, pokrojonego w drobną kostkę
375 g kruchego ciasta (mrożone należy rozmrozić)
mąka, do oprószenia

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozpuścić masło w dużym garnku o nieprzywierającym dnie. Wrzucić seler, cebulę, marchewkę, paprykę i tymianek, smażyć 10 minut na średnim ogniu, aż warzywa będą miękkie.

2) Wsypać mąkę, starannie wymieszać. Wlać wywar. Zwiększyć lekko ogień. Dodać brokuły, kalafior i cebulki perłowe. Podgrzewać, aż płyn zacznie wrzeć, a następnie gotować warzywa 15 minut na małym ogniu, bez przykrycia. Zestawić z ognia (jeśli nadzienie placka przygotowujemy z wyprzedzeniem, ostudzić je, przykryć i wstawić do lodówki).

3) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Nałożyć warzywa do formy do pieczenia o średnicy 24 cm. Posypać serem. Brzegi naczynia zwilżyć wodą. Przykryć nadzienie kratką z kruchego ciasta lub rozwałkowanym płatem ciasta (zrobić wtedy sześć długich nacięć na środku, aby podczas pieczenia ulatywała przez nie para). Postawić formę na blasze do pieczenia.

4) Piec placek 25–30 minut, aż ciasto lekko się przyrumieni, a nadzienie zacznie wrzeć. Odstawić na 10 minut i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 392 kcal, 10 g białka, 25 g tłuszczów, 10 g tłuszczów nasyconych, 35 g węglowodanów, 3 g błonnika, 1,1 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock