

Салатный цикорий в сырном соусе

Блюда из
яиц и
сыра

23

Эта роскошная закуска - просто кладезь витаминов, а приготовить ее очень просто. В салатном цикории содержится много витаминов группы В, которые способствуют усвоению калия и кальция. Чаще включайте этот продукт в свой рацион, особенно зимой.



4 порции

Ингредиенты

- 8 крупных головок салатного цикория
- 8 ломтиков бекона
- 200 г сливок
- 100 г тертого сыра Эмменталь
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки муки
- масло для смазывания формы
- молотый мускатный орех
- черный перец, соль

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 15 мин.

В одной порции: 390 Ккал/1640 кДж: белки: 19 г, жиры: 33 Г, углеводы: 6 г

1. Вымойте головки цикория и удалите горькую кочерыжку. В кастрюле вскипятите подсоленную воду и варите в ней цикорий в течение 15 минут. Затем достаньте из воды и обсушите. Отвар слейте в отдельную емкость.

2. Алюминиевую форму смажьте маслом. Каждую головку посолите и поперчите со всех сторон, посыпьте молотым мускатным орехом. Затем заверните в ломтик окорока и положите в форму. Разогрейте духовку до 220°C.

3. В небольшой кастрюле растопите масло, всыпьте муку и обжарьте до золотистого цвета. Влейте в кастрюлю 1 стакан отвара. Взбейте все в пену при помощи миксера. Доведите до кипения.

4. Смешайте сливки с тертым сыром, посолите, поперчите, посыпьте молотым мускатным орехом. Полейте цикорий получившимся соусом и поставьте форму в духовку на 15 минут. Готовьте до тех пор, пока цикорий не покроется золотистой корочкой.

Способ подачи

Можно заранее подготовить цикорий для приготовления этого необычного блюда. Позже достаточно будет просто полить его сырным соусом и поставить в духовку.

Как удалить кочерыжку



Головки салатного цикория - это почки выращенного в темноте эндивия. Их головки окрашены в светло-желтый цвет и имеют характерный горьковатый вкус. Горечь накапливается в основном в кочерыжке (нижней части головки), которую при готовке нужно удалять. Это довольно простая процедура: острым ножом следует вырезать внутренний столбик нижней части головки. В продаже чаще всего встречается цикорий, в котором содержится минимальное количество горькой субстанции. Сегодня выведены новые сорта цикория, которые вообще не горчат.

Инвентарь и посуда

- Алюминиевая форма для запекания
- Большая миска
- Алюминиевые кастрюли (малая и большая)
- Нож для овощей
- Ручной миксер
- Разделочная доска

Блюда из яиц и сыра