Zeleninový nákyp podle Sandtnerové

https://varimesmarcelou.cz/zeleninovy-nakyp-podle-sandtnerove

Mám velmi ráda květák na všechny možné způsoby, tak jsem si říkala, že by bylo dobré svůj repertoár rozšířit. Prolistovala jsem kuchařku od Sandtnerové a oslovil mě její recept na zeleninový nákyp. Zeleninový nákyp podle Sandtnerové se krásně upekl, voněl, výborně chutnal a jako bonus i elegantně vypadal. K receptu na zeleninový nákyp se budu rozhodně ráda vracet.

Na zeleninový nákyp si připravíme

- 400 g zeleniny (květák, mrkev, zelené fazolky, kadeřávek)
- 1 čajovou lžičku soli do vody na vaření zeleniny
- Vodu na vaření zeleniny
- 1 bobkový list
- 150 ml mléka
- 1 rovnou čajovou lžičku soli
- 75 g hladké mouky
- 50 g másla
- 3 celá syrová vejce (žloutky zvlášť, bílky také)
- Tuk na vymazání formy
- Hrubou mouku na vysypání formy
- Petrželku na ozdobení

Dále budeme potřebovat

- Formu na chlebíček (š9cm, v6cm, d22cm)
- Pruh papíru na pečení široký jako dno formy – viz foto
- Oválnou misku na zapékání (dlouhou 20 cm a širokou 12 cm)

Nákyp ve formě na chlebíček pečeme na 190 °C po dobu 55 minut

Nákyp v oválné misce pečeme na 190 °C po dobu 40 minut

Postup přípravy zeleninového nákypu

Zeleninu opereme a mrkev oloupeme. Vložíme zeleninu do hrnce, přidáme lžičku soli, přelomený bobkový list a vše zalijeme vodou, aby byla zelenina ponořená. Zeleninu uvaříme do měkka, mně to trvalo 10 minut od bodu varu.

Uvařenou zeleninu na sítku propláchneme studenou vodou, necháme okapat a zcela vychladnout. Zeleninový vývar nevyléváme, ale použijeme ho na uvaření dobré polévky.



Nyní si uvaříme hustou kaši. Do kastrůlku nalijeme 150 ml mléka. Metlou do mléka zašleháme 75 g hladké mouky a čajovou lžičku soli.

Kastrůlek postavíme na mírný oheň a začneme zahřívat. Do mléka přidáme 50 g másla a necháme ho za stálého promíchávání metlou zcela rozpustit.

Obsah kastrůlku začne houstnout poměrně rychle, proto metlou stále mícháme, aby se kaše nesrazila nebo nepřichytávala ke dnu. Paní Sandtnerová říká: „na plotně umícháme husté těstíčko“. Já jsem pro jistotu „těstíčko“ nechala 5 minut povařit za intenzivního míchání metlou (po 2 minutách jsem zdroj tepla vypnula a 3 minuty ještě míchala). Pak kaši necháme zcela vychladnout.



Okapanou a studenou zeleninu nakrájíme na velikost sousta a v míse promícháme.

Formu na chlebíček vymažeme tukem. Na dno i užší strany formy nalepíme pruh papíru na pečení, a ještě jednou ho namažeme tukem. Celý obsah formy vysypeme hrubou moukou.

Do studené kaše přidáme 3 žloutky a metlou dohladka promícháme. Přidáme všechnu nakrájenou zeleninu a dobře promícháme.

Ze zbývajících 3 bílků ušleháme tuhý sníh a stěrkou ho zapracujeme do těsta na nákyp.



Těsto přendáme do připravené formy maximálně 1 cm pod okraj. A protože mi část těsta zbyla, vymazala jsem ještě zapékací misku a zbytek těsta do ní přesunula (asi do výše 2 cm).

Formu na chlebíček i zapékací misku můžeme postavit na prázdný plech a ten vložíme do vyhřáté trouby na 190 °C.

Nákyp v zapékací misce byl upečen za 40 minut (výška těsta 2 cm) a nákyp ve formě na chlebíček za 55 minut (výška těsta 5 cm).

Platí, čím vyšší vrstva těsta, tím delší doba pečení.



Nákyp necháme vychladnout. Chladnutím se sám začne odtahovat od stěn. Nákyp v zapékací misce šel vyklopit snadno a na vyjmutí nákypu ve formě na chlebíček jsem použila pruhy papíru na pečení.

Zeleninový nákyp nakrájený na plátky, ozdobený petrželkou, lze podávat jako výborný a krásně vypadající předkrm nebo s bramborami jako hlavní jídlo.