Zapečené těstoviny s brokolicí a bešamelem

https://varimesmarcelou.cz/zapecene-testoviny-s-brokolici-a-besamelem

Když použijeme jako pojivo do zapečených těstovin bešamel, budou to chuťově naprosto jiné zapečené těstoviny, než když je budeme zapékat s rozšlehanými vajíčky a smetanou. Chuťový rozdíl je propastný a neporovnatelný. Zapečené těstoviny s brokolicí a bešamelem jsou tak lahodné, že už při prvním ochutnání si řeknete: „Jiné nikdy dělat nebudu!“

Na přípravu 6 porcí zapečených těstovin s brokolicí a bešamelem budeme potřebovat

- 300 g těstovin (měla jsem penne a funghettho)
- 200 g pečeného masa (krůtí + králičí) nakrájeného na velikost sousta – vegetariáni mohou vynechat
- 1 balení brokolice (7 minut povařené a zchlazené)
- 65 g sýru čedar – nastrouhaného
- 1 čajovou lžičku grilovacího koření
- Pepř
- Sůl
- Tuk na vymazání zapékací misky
- Strouhanku na vysypání zapékací misky

Na bešamel

- 500 ml studeného mléka (0,5 l)
- 25 g másla
- 30 g hladké mouky
- 1 bobkový list
- 5 strouhnutí muškátového oříšku
- 2 špetky soli.

Doba přípravy bešamelu: 20 minut mírného varu za stálého míchání metlou

Doba zapékání: na 200 °C (horní i dolní ohřev) po dobu 35 minut

Postup přípravy zapečených těstovin s brokolicí a bešamelem

Nejprve si připravíme zapékací misku. Důkladně ji vymažeme tukem (výborné je sádlo) a vysypeme strouhankou.

Pak se vrhneme na bešamel. Do kastrůlku vložíme máslo a začneme nádobu zahřívat (žádný uspěchaný žár). Když se máslo rozpustí, zasypeme ho hladkou moukou a metlou mícháme přibližně 3 minuty. Vznikne mám světlá jíška.

Jíšku zalijeme připraveným studeným mlékem, promícháme metlou až se jíška zcela v mléce rozpustí. Nyní přihodíme bobkový list přelomený na polovinu, přidáme pár strouhnutí muškátového oříšku a 2 špetky soli. Promícháme. Od bodu varu, na opravdu mírném ohni – var na jednu bublinu (jak by řekla Mína) - mícháme a vaříme 20 minut.

Hladký bešamel je základem pro chutné zapečené těstoviny. Jeho přípravu snadno zvládnete.

Horký a uvařený bešamel bude mít hustotu jako palačinkové těsto a chladnutím mírně zhoustne. I po odstavení z ohně ho občas promícháme, protože má tendenci dělat na povrchu škraloup a to nechceme.

Současně s vařením bešamelu dáme ohřívat vodu na těstoviny. Uvaříme je dle návodu výrobce. Použila jsem dva druhy, protože oba měly stejnou délku vaření.

Nyní zapneme troubu na 200 °C (horní i dolní ohřev).

Do větší mísy nakrájíme uvařenou brokolici, přidáme nakrájené pečené maso (měla jsem zbytek krůty a králíka, ale výborné je i grilované kuře) a dvě třetiny nastrouhaného sýra. Zbytek si ponecháme na posypání. Přidáme sůl, mletý černý pepř a grilovací koření a vše důkladně promícháme.



Nyní přisypeme uvařené a scezené těstoviny a jako poslední přijde uvařený a mírně vychlazený bešamel (nemusí být studený), z kterého jsme odstranili bobkový list. Vše společně promícháme, aby bešamel obalil těstoviny, maso i brokolici.



Směsí naplním zapékací misku, povrch posypeme zbytkem nastrouhaného sýra. Zapékací misku vložíme do vyhřáté trouby na 200 °C. Pečeme po dobu 35 minut. Povrch krásně zezlátne.

Po upečení pokrm necháme mírně vychladnout, abychom si nespálili jazyk a můžeme podávat, třeba s třešňovým kompotem.