

Warzywa zapiekane pod beszamelem

Warzywa zapiekane pod beszamelem – klasyka w nowej odsłonie

Delikatne różyczki kalafiora i brokuła, soczyste plasterki marchewki, wyraziste ćwiartki rzodkiewki oraz aromatyczne kawałki pora tworzą kolorową kompozycję, która zachwyci każdego miłośnika warzyw. Ta zapiekanka to **doskonałe połączenie chrupkości warzyw z kremowym beszamelem** i ciągnącą się mozzarellą.

Dla kogo?

Danie idealne dla rodzin z dziećmi, które nie przepadają za warzywami w tradycyjnej formie. Kremowy [sos](#) beszamelowy i rozpuszczona mozzarella skutecznie *maskują* warzywny charakter potrawy, zachowując jednocześnie wszystkie wartości odżywcze. To również świetna propozycja dla wegetarian szukających sycącego i pełnowartościowego dania.

Na jaką okazję?

Zapiekanka sprawdzi się jako **elegancki dodatek do niedzielnego obiadu** lub samodzielne danie na kolację w chłodniejsze wieczory. Możesz ją również przygotować na spotkanie z przyjaciółmi – zapiekanka prezentuje się efektownie, a jej przygotowanie nie wymaga skomplikowanych technik kulinarnych.

Czy wiesz, że?

Beszamel, nazywany również sosem białym, to jeden z pięciu podstawowych sosów kuchni francuskiej. Jego historia sięga XVII wieku, a nazwa pochodzi od markiza Louis de Béchameil,

który spopularyzował ten sos na dworze króla Ludwika XIV. *Dodatek gałki muszkatołowej* nadaje beszamelowi charakterystyczny, lekko orzechowy aromat.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami warzyw – świetnie sprawdzą się również bataty, cukinia czy papryka. Zamiast mozzarelli wypróbuj **ser gruyère lub gouda**, które nadadzą zapiekance wyrazistego, orzechowego smaku. Dla bardziej wyrazistego charakteru dodaj do beszamelu łyżeczkę musztardy dijon lub posiekane świeże zioła.