Гратен із цвітної капусти

Час до часу в багатьох виникає бажання приготувати щось смачне, хоч не обов'язково й дуже корисне.

Гратен із цвітної капусти – це і смачно, й корисно!

У традиціях французької кухні доволі часто не дотримуються принципів здорового харчування – вживають велику кількість вершкового масла, жирних вершків і борошна. Та це не заважає їй залишатися найбільш вишуканою кухнею світу. Гратен — яскравий цьому приклад.

Гратен – це особливий спосіб приготування страв: продукти викладають шарами і запікають до золотистої, рум'яної скоринки. Найкраще для цього пасують овочі, які не пускають сік. Помідори в гратені рідкість, а ось капуста всіх видів, баклажани, гарбуз, морква, топінамбур для гратену підходять ідеально.

Поширений варіант приготування гратену – з м'яса або риби, а також з морепродуктів – кальмарів, креветок, мідій, крабового м'яса. Найчастіше морепродукти готують в порційних горщичках і з додаванням молочного або вершкового соусу.

Якщо готується несолодкий гратен, то для утворення рум'яної скоринки страву посипають тертим сиром або панірувальними сухарями, часто застосовується соус бешамель – він теж надає страві красиву золотисту скоринку.

Солодкі та фруктові гратени готують на десерт. До фруктів або ягід додаються горіхи, бісквітна крихта, все заливається збитими з цукром яєчними білками або вершками. Дуже часто десертні гратени запікають зі соусом забайоне, який готується з яєчних жовтків, цукру і крапельки алкоголю.

Дуже важливо в приготуванні гратену правильно вибрати температурний режим: страва повинна встигнути пропектися і покритися рум'яною скоринкою. Зазвичай починають випікати на помірному вогні, а потім температуру збільшують.

Для соусу бешамель:

- 750 мл молока
- 1 лавровий лист
- 1 зубчик часнику
- 1/2 цибулі
- 3 столові ложки вершкового масла
- 3 столові ложки борошна
- 50 г тертого сиру грюйер
- сіль і мелений чорний перець

Для гратен:

- 500 г суцвіття цвітної капусти
- 20 г панірувальних сухарів
- 2 – 3 столові ложки тертого сиру пармезан
- сіль, мелений чорний перець

Приготувати соус: налити у каструлю молоко, додати лавровий листок, цибулю та часник і довести до кипіння. Вимкнути вогонь, накрити каструлю кришкою і дати настоятися близько 15 хвилин.

Розтопити масло в іншій каструлі, додати борошно і обсмажувати його на середньому вогні, постійно мішаючи вінчиком, протягом хвилини, щоб зник смак сирого борошна. Поступово влити молоко до каструлі із борошном швидко мішаючи вінчиком, щоб не утворилися грудки.

Варити на малому вогні, помішуючи, до загустіння. Знявши з плити, додати потертий сир грюйєр, приправити сіллю і перцем.

Нагріти духовку до 220 C.

Приготувати гратен: поставити на вогонь велику каструлю з водою і довести до кипіння. Додати солі, як для відварювання пасти.

Цвітну капусту розібрати на суцвіття, промити під проточною водою і відварити приблизно 5 хвилин. Добре відцідити. Перемішати зі соусом і викласти у блюдо для гратену чи любу вогнетривку посудину.

Посипати зверху сухарями і пармезаном та запікати до золотистої скоринки зверху і закипання соусу навколо – 10 -15 хвилин.

