



## Žiedinių kopūstų apkepėlė su sūriais

### Ingredientai

- 1.5 kg Žiedinių kopūstų
- 40 g Sviesto
- 3 Šaukštai Miltų
- 400 ml Pieno
- 2 Šaukštai MAGGI BIO daržovių sultinio
- 100 ml Grietinėlės
- 2 g Muskato riešuto
- 1 Šaukštas Druskos
- 2 g Juodųjų pupelių
- 70 g tarkuoto griujero
- 70 g Parmezano sūrio
- 100 g panko arba paprastų džiūvėsėlių šalavijų lapelių
- 30 g tarkuoto griujero sūrio
- 30 g Tarkuoto parmezano sūrio
- 5 g Druskos
- 2 g Pipirų
- 30 g Alyvuogių aliejaus

### Instrukcija

- Pirmiausia gaminame Bešamelio padažą. Į erdvų puodą dedame gabalėlį sviesto. Šiam ištirpus, beriame miltus ir juos gerai išmaišome, leidžiame trumpai pakepti. Vis maišydami šluotele, į puodą palengva supilame visą pieną, grietinėlę ir du šaukštelius „Maggi“ skysto daržovių sultinio. Užviręs padažas ims tirštėti, todėl nesustojame jo maišyti ir leidžiame pavirti apie 2–3 minutes. Tada į padažą suberiame abiejų rūšių tarkuotus sūrius, įtarkuojame muskato riešuto, beriame juodųjų pipirų ir druskos.
- Smulkintą žiedinį kopūstą sumaišome su padažu. Kepimo indą patepame aliejumi ir į jį sukrečiame visą puodo turinį, paviršių šiek tiek palyginame.
- Sumaišome džiūvėsėlius, abiejų rūšių tarkuotus sūrius, pipirus ir žiupsnelį druskos. Šiuo mišiniu dosniai pabarstome kepinio paviršių. Šalavijų lapelius suvilgome aliejumi ir dėliojame ant džiūvėsėlių.
- Kepame iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje apie 40 minučių, kol padažas ims burbuliuoti, o paviršius gražiai apskrus.

53 Minutės

4

Angliavandeniai	108.11 g
Energija	1038.82 kcal
Riebalai	40.47 g
Baltymai	71.04 g