

ZAPIEKANKA Z KASZY GRYCZANEJ I CUKINIĄ

4 – porcje

1:10 czas przygotowania

SKŁADNIKI:

MIEŚO MIELONE:

- 1 kg mięsa mielonego wieprzowo – wołowego
- Niewielka ilość oleju rzepakowego
- Sól
- Biały mielony pieprz
- 3 g kminku, roztartego w moździerzu
- 2 g słodkiej papryki w proszku
- 2 g ostrej papryki w proszku
- 2 duże szczypty majeranku

SOS BESZAMEL:

- 2 łyżki masła
- 2 łyżki mąki
- 2 posiekane ząbki czosnku
- Duża szczypta majeranku
- Sól
- Biały mielony pieprz
- 500 ml mleka

ZAPIEKANKA:

- 2 cebule, posiekane w kostkę
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 2 marchewki, umyte, obrane i starte na tarce o grubych oczkach
- 2 pietruszki, umyte, obrane i starte na tarce o grubych oczkach
- 2 puszki pomidorów pelati, pokrojonych w kostkę wraz z sosem
- 1 łyżka mąki
- 125 g twarogu wędzonego

- 150 g sera wędzonego w plastrach, pokrojonego w cienkie paseczki

Naczynie żaroodporne. Rozgrzej piekarnik do 180-190 st.C (termoobieg). Ugotować kaszę gryczaną na sypko.

Mięso mielone solimy, doprawiamy białym pieprzem i smażyjemy na patelni podlanej olejem rzepakowym na brązowy kolor.

Lekko podsmażone dzielimy na patelni za pomocą łyżki na mniejsze kawałki, następnie mięso dobrze przesmażamy.

Usmażone mięso doprawiamy kminkiem, słodką i ostrą papryką oraz 2 dużymi szczyptami majeranku, solą i niewielką ilością białego pieprzu. Tak przygotowane, przekładamy do naczynia.

SOS BESZAMELOWY (ZASMAŻKA):

Do garnka dodajemy masło i mąkę, gotujemy na wolnym ogniu, cały czas mieszając. Dodajemy 2 posiekane ząbki czosnku oraz dużą szczyptę majeranku i mieszamy. Podgrzewamy 2-3 minuty, dodajemy mleko i ponownie mieszamy. Na końcu dosypujemy biały mielony pieprz.

CUKINIA:

Na patelni na której smażyliśmy mięso rozgrzewamy niewielką ilość oleju rzepakowego. Smażymy cebulę i 2 posiekane ząbki czosnku, następnie dodajemy marchew, pietruszkę i szczyptę majeranku. Przesmażamy, dodajemy niewielką ilość wody i ponownie podduszamy ok 5 min. Dodajemy przesmażone mięso i dokładnie mieszamy. Całość łączymy z pokrojonymi pomidorami pelati wraz z sosem i odparowujemy przez mniej więcej 10 minut. Następnie dodajemy 1 łyżkę maki, mieszamy i chwilę smażymy.

Ugotowaną kaszę gryczaną przesypujemy do naczynia, na kaszę wylewamy sos beszamel i wysypujemy posypaną natkę

pietruszki. Wszystko razem dokładnie mieszamy. Dodajemy niewielką ilość soli i pieprzu oraz 3-4 żółtka jajek. Mieszamy na jednolitą masę.

Plastry cukinii marynujemy olejem rzepakowym, solą, pieprzem, majerankiem i czosnkiem. Mieszamy całość. Przesmażamy na patelni, na lekko brązowy kolor. Następnie przekładamy cukinię na talerz.

Czyste naczynie żaroodporne smarujemy dokładnie olejem rzepakowym. Posypujemy mąką, wykładamy kaszę na dno naczynia żaroodpornego. Na kaszę wykładamy pierwszą część sera pokrojonego w paseczki, na ser wykładamy mięso z warzywami. Na mięso wykładamy pokrojone plastry cukinii. Plastry cukinii posypujemy serem wędzonym, pokrojonym w paseczki.

Całość wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180-190 st.C na 20-30 minut.

JAK PODAWAĆ:

Po wyjęciu z piekarnika posypujemy ją serem.