Цветная капуста в соусе бешамель

На 100 грамм:
Калорийность: **94.3 ккал.**
Белки: **4.51 г.**
Жиры: **5.93 г.**
Углеводы: **5.88 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/cvetnaya-kapusta-v-souse-beshamel/

Ингредиенты:
- цветная капуста ок 500 гр
- мука (без верха) 2 ст.л
- растительное масло 2 ст.л
- молоко 1 л
- сметана (15 %) 150 г
- соль, перец, мускатный орех по вкусу
- сыр (пармезан или любой другой) 100 гр

Приготовление:
Капусту отварить в подсоленной воде.
Разогреть глубокую сковороду с растительным маслом, насыпать туда муку, 1-2 минуты обжаривать муку, все время помешивая.
Затем, убавив огонь, начать добавлять туда постепенно молоко, быстро размешивая. Сначала получаются такие сухие крошки, туда добавить еще молока, размешать.
И так повторять, пока начнет получаться соус наподобие сметаны.
Все это время сковородка стоит на небольшом огне.
Потом туда же добавить сметану, посолить, поперчить. Добавить чуть мускатного ореха, снять с огня.(Все приготовление соуса занимает около 10-15 минут).
В форму (керамическую или стеклянную) положить отваренную капусту, разобранную на соцветия, сверху полить соусом, посыпать толстым слоем тертого сыра и поставить в заранее нагретую духовку, пока сыр не расплавится и не приобретет красивый золотистый цвет.