



Conopidă cu brânză, la cuptor

Dificultate ușor

Timp de preparare 20 min.

Timp total 55 min.

Mărime porție 6 porții

Ingrediente

- 200 g brânză Gruyère, tăiată bucăți sau 200 g brânză Cheddar, tăiată bucăți
- 500 g apă
- 1 conopidă (cca. 1000 g), buchețele
- 50 g făină
- 40 g unt
- 500 g lapte
- ½ linguriță sare
- 2 prize piper alb măcinat
- 1 - 2 prize nucșoară măcinată (opțional)

Valori nutritive per 1 porție

Calorii 1273 kJ / 305 kcal

Proteine 17 g

Carbohidrați 14 g

Grăsimi 20 g

Fibre 5.1 g

Preparare

1. Puneți în bol brânza Gruyère și radeți **8 sec./viteza 7**. Transferați într-un bol și puneți deoparte.
2. Puneți apa în bolul de mixare, iar buchețelele de conopidă în recipientul Varoma. Poziționați Varoma și reglați **25 min./Varoma/viteza 1**. Dați Varoma deoparte și goliți bolul de mixare.
3. Puneți făina, untul, laptele, sarea și piperul în bol și reglați **7 min./90°C/viteza 3**.
4. Adăugați nucșoara și 70 g din brânza Gruyère rasă și mixați **5 sec./viteza 5**. Condimentați după gust.
5. Preîncălziți cuptorul la 200°C, pe funcția Grill.
6. Aranjați conopida într-un vas termorezistent, acoperiți cu sosul și presărați deasupra restul de brânză rasă. Puneți în cuptor, sub grill, timp de aproximativ 10 minute (200°C) sau până se rumenește. Serviți imediat.

Obiecte utile

cuptor, vas termorezistent

Recomandări & Sfaturi utile

- Pentru un preparat mai consistent, adăugați ouă fierte tari, tăiate în jumătate. Aranjați-le în vasul termorezistent, împreună cu buchețelele de conopidă, înainte de a acoperi cu sos. Puteți fierbe ouăle **15 min./Varoma/viteza 1** în coșul de înăbușire, în timp ce fierbeți conopida la aburi.