# بروكولي بالبشاميل من مطبخ منال العالم

المقادير: 1 رأس كبيرة بروكولي مقطع زهرات الحشو: 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون 500 غرام لحم مفروم 1 حبة متوسطة بصل مفروم 1 ملعقة صغيرة بها لحم 1 ملعقة صغيرة ملح 1,4 ملعقة صغيرة فلفل أسود صلصلة البشاميل: 1,3 كوب دقيق 4 ملعقة كبيرة زيت ذرة 4 كوب حليب 1,8 ملعقة صغيرة فلفل أبيض 1 كوب جبن "تشيدر" مبشور 1 كوب جبن "موزريلا" مبشور طريقة التحضير: 1- في قدر عميقة، سخني كمية وافرة من الماء على نار قوية لتغلي، ثم أضيفي زهرات البروكولي، دعيها لمدة 10 دقائق إلى أن تلين. صفي البروكولي من الماء. 2- سخني الفرن إلى حرارة 180 درجة مئوية. أحضري طبق فرن متوسط الحجم. 3- الحشوة: في قدر متوسط الحجم، ضعي الزيت، وسخني على نار متوسطة، ثم أضيفي اللحم وقلّبي لمدة 5 دقائق إلى أن يجف ماؤه. 4- أضيفي البصل والبهار والملح والفلفل، وقلبي لمدة 5 دقائق. 5- صلصلة البشاميل: في قدر سميكة القاعدة، ضعي الدقيق والزيت، في قدر على نار متوسطة، وقلّبي بملعقة خشبية إلى أن يصبح لون الدقيق أصفر فاتح. بعدها، أضيفي الحليب والفلفل، وقلبي بمضرب شبك يدوي إلى أن يغلي الحليب وتتكوّ صلصة ناعمة. 6- أسكبي ربع كمية الصلصة في طبق الفرن، وزعي البروكولي واللحم وجبن "تشيدر". أسكبي بقية صلصة البشاميل. وزعي جبن "الموزريلا". 7- ضعي الطبق في الفرن إلى أن تتماسك الصلصة ويصبح لونها ذهبي شهي.

التصنيف: أطباق رئيسة النوع: لحوم مدة الطهي: 30 دقيقة العدد: 5 أشخاص