Запеканка из брокколи и цветной капусты

Что нужно:

- брокколи - 300 г;
- цветная капуста - 400 г;
- чеснок - 2 зубчика (но можно и побольше);
- томатная паста - 80 г;
- зелёное яблоко - 2 шт;
- морковь - 4 шт;
- сливочное масло - 150 г;
- яйца - 4 шт;
- молоко - 250 г;
- специи - по вкусу;
- мука - 150 г.

Время приготовления: 40 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты;
2. Смазываем форму для запекания (лучше прямоугольную и не мелкую) раст. маслом и включаем пока духовку, пусть она начинает нагреваться;
3. Делим на соцветия брокколи и цв. капусту, яблоки нарезаем средним кубиком, морковь натираем на крупной тёрке, чеснок через чеснокодавилку;
4. Выкладываем в форму цветную капусту;
5. Затем выкладываем брокколи;
6. Затем выкладываем яблоко и чеснок;
7. Затем выкладываем морковь;
8. Затем добавляем наши специи, томатную пасту и перемешиваем прямо в форме;
9. Делаем соус-заливку: миксером взбиваем яйца с сливочным маслом (достаньте его заранее, часа за 2), вливаем молоко, затем снова солим и перчим, и начинаем понемногу вводить муку и снова взбиваем.
10. Заливаем наши овощи и запекаем (в уже прогретой духовке) при 200 градусах 20-25 минут. Когда выключите духовку не спешите доставать запеканку, пусть она постоит там ещё минут 20-30.