

Zapečený artyčok s omáčkou



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

1241 kalorií , **8 g** cukrů , **91 g** tuků , **52 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapeceny-artycok-s-omackou>

Příprava

Artyčoky nakrájíme na kostičky, v hrnci si rozpustíme máslo, na něm osmahneme na kostičky nakrájené artyčoky, podlijeme sklenkou vody a dusíme cca 10 minut. Šunku nakrájíme na nudličky a přidáme k artyčokům. V dalším hrnci si rozpustíme máslo, přidáme mouku, přilijeme mléko, promícháme, ochutíme muškátovým oříškem, opepříme, osolíme a uděláme omáčku. Podušené artyčoky se šunkou přendáme do pekáčku, posypeme nastrohaným sýrem a dáme do trouby zapéct. Zapékáme při 200 °C, cca 30 minut.

Ingredience

- ✓ 250 g artyčoků
- ✓ 100 g Eidamu
- ✓ 100 g šunky
- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ 1 sklenka vody
- ✓ 50 g másla
- ✓ 50 g hladké mouky
- ✓ 1,5 sklenky mléka
- ✓ špetka muškátového oříšku
- ✓ špetka pepře
- ✓ špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Něco extra, Rodina, Hlavní chod