

Jáhelný quiche



Suroviny:

1 hrnek jáhel
0,5 l mléka
4 lžíce celozrnné špaldové
mouky jemně mleté
50 g másla
100 g sýru parmezán
400 g zeleniny (např. brokolice,

pórek, mrkev, kapustičky, květák,
cuketa apod.)
čerstvá petrželová nať
1 stroužek česneku
sůl
olivový olej
tuk na vymazání formy

Postup:

Jáhly dvakrát spaříme vroucí vodou a vodu slijeme. Na olivovém oleji osmahneme jáhly a zalijeme dvěma hrnkami vody a přidáme lžičku soli. Přivedeme k varu, ztlumíme plamen a vaříme na mírném plameni pod poklicí 15 minut. Po odstavení necháme ještě 5 – 10 minut dojít.

Mezitím si lehce povaříme zeleninu v osolené vodě. Připravíme si bešamelovou omáčku: na másle lehce osmahneme mouku a za stálého míchání do ní přiléváme mléko, až vznikne krémová omáčka bez hrudek. Omáčku jemně osolíme. Jáhly smícháme se zeleninou, nastrouhaným sýrem a nasekanými bylinkami. Vložíme do tukem a moukou vysypané zapékací formy. Zalijeme bešamelem a zapékáme ve vyhřáté troubě na 200°C asi 15 minut tak, aby povrch získal jemnou křustu. Podáváme teplé, posypané sýrem.

