

大廚師:Diana

日期:Nov.29 2008

焗烤白花椰菜

材料:

白花椰菜半顆

調味料:

大蒜粉 1 小匙、月桂葉 2 片、奶油 1 大匙、麵粉 1 大匙、高湯 1 杯、起司絲 1 杯、麵包粉 2 大匙

作法:

1. 烤箱預熱至華氏 425 度。白花椰菜切大塊，洗淨備用。
2. 取 1 深鍋，奶油融化後，加入麵粉，以攪拌棒攪至均勻，麵粉呈潮濕狀，慢慢加入高湯，邊加高湯邊攪拌，至濃稠即為白醬。放入大蒜粉(若沒有大蒜粉，用大蒜 2 顆拍扁去皮也可以)，與月桂葉，鹽，黑胡椒粉，略攪拌後熄火，加蓋，約 10 分鐘，使白醬入味。
3. 煮滾 1 大鍋水，撒 1 大匙鹽，入白花椰菜，至水滾後撈出。
4. 白醬中的月桂葉(與大蒜)撈出，將燙過的白花椰菜加入白醬中拌勻，烤盤中噴些油(才不會沾黏)，全面撒上起司絲，再鋪上一層麵包粉，置於預熱過的烤箱中，烤約 15-20 分鐘，或至起司溶化，麵包粉呈金黃色，即可享用。