

Cikória csőben sütvé

A cikória

- 4 fej sárga cikória
- 1 evőkanál citromlé
- 1 evőkanál cukor
- 2 nagy csipet tengeri só
- 6 fehér bors

A mángold

10g sótlan vaj
2 kis mángold szára levél, szár apróra
vágva 1 cm darabokra; levelek apróra
vágva



A sajtmártás

35g / 11oz sótlan vaj
35g / 11oz liszt
450ml / 16fl oz teljes tej
100g / 31oz Comté sajt, finomra reszelt
1 evőkanál dijoni mustár
csipet tengeri só
csipet frissen őrölt fehér bors

A sütéshez

4 szelet főtt sonka
50g / 13oz Comté sajt, finomra reszelt

A **cikóriát** tegyük egy közepes serpenyőbe és adjuk hozzá a citromlevet, cukrot, sót, borsot és annyi vizet, hogy éppen csak ellepje. Fedjük le egy kisebb tányérral, vagy fedővel, hogy a cikória elsüllyedjen. Forraljuk fel, majd lassú tűzön főzzük 45-60 percig. Fontos, hogy lassan főzzük a cikóriát így eltávozik a keserősége.

Emeljük a cikória egy rácsra, hogy lehűljön. Miután lehűlt, óvatosan nyomjuk ki a felesleges nedvességet törőlkendővel.

Melegítsük elő a sütőt 190C / 170C légkeveréses / Gáz 5-ös fokozaton

A **mángoldot**, tegyük bele az olvasztott vaját, a 100ml / 31fl oz vizet egy serpenyőbe. Erős tűzön főzzük a szárazakat 20 percig, több víz hozzáadásával, ha szükséges. Miután megfőttek, emeljük ki őket, és főzzük a levelek még 3 percig. Keverjük össze a szárazakat és a leveleket

A **sajtmártás** elkészítése. Besamell mártást készítünk. Egy kis serpenyőben közepes hőfokon, megolvasztjuk a vaját. Hozzáadjuk a lisztet, habverővel simára keverjük, és főzzük világos színűre. Vegyük a le a serpenyőt a tűzről, habverővel keverjük el tejjel és tegyük vissza a tűzre. Főzzük legalább 4 percig, folyamatos keverés közben a habverővel, amíg a szósz besűrűsödik.

Adjuk hozzá a sajtot és mustárt, még 3 percig főzzük, keverés mellett, amíg a sajt teljesen elolvadt.

Rakjuk össze a tepsiben, hajtsuk a sonka felét a tepsi aljára, és tegyük rá az egyik cikória fejét minden szeletre. Takarjuk be az étel tetejét a mángolddal. Öntsük rá a sajtmártást, szórjuk meg a maradék sajttal. Süssük aranybarnára a sütő felső részén 25 perc alatt..