

## Креветки в сливочно-сырном соусе

2011-12-17 17:11:29



Блюдо получается нежнейшим, не перенасыщенным ингредиентами. Это очень лёгкая закуска с пикантными нотками лимона.

**Нам понадобится (на 6 небольших кокотниц):** 0,8-1 кг. небольших креветок 3 столовых ложки мягкого сливочного масла

2 ст.л. муки

2 стакана молока

соль, перец, щепочка мускатного ореха по 2 с.л. натёртого сыра в каждую кокотницу цедра с половины лимона 1 пласт готового слоёного дрожжевого теста

Креветки отвариваем с перцем, половинкой лимона, лавровым листом и солью до готовности. Остужаем и чистим.

Молоко слегка подогреваем (но не кипятим). Сливочное масло растапливаем в сотейнике, понемногу добавляем муку и активно размешиваем деревянной лопаткой, чтобы избежать комочков. Обжариваем минуту и постепенно начинаем добавлять тёплое молоко, всё время перемешивая.

Добавляем в соус соль, перец и мускатный орех, варим соус на небольшом огне до загустения.

Кокотницы заполняем наполовину креветками и на 3/4 белым соусом, засыпаем 2 ст.л. натёртого сыра и размешиваем. Сверху добавляем по несколько полосочек цедры лимона.



## Готовим вместе с Нямой

Креветки в сливочно-сырном соусе

Пласт теста разделяем на 6 частей и немного разминая пальцами накрываем ими кокотницы.



Запекаем креветки в соусе до готовности теста, примерно 15 минут и тут же подаём. Очень вкусно!

И немного о рыбных блюдах. В наше время, особенно в больших городах, свежую рыбу найти непросто, и из слов моих знакомых я понимаю, что блюда из рыбы и морепродуктов ушли у нас на второй план. И это очень расстраивает, ведь рыбный стол намного здоровее и полезнее мясного. Загляните на сайт и вы увидите лучшие [рыбные блюда фото](#), там вы сможете составить здоровое меню для вашей семьи.

И не ленитесь искать магазины со свежей или даже живой рыбой, и организм скажет вам за это спасибо! Приятного аппетита!

© [www.njama.ru](http://www.njama.ru)