

На 4 порції: 45 г масла вершкового, 45 г борошна, 210 мл молока, 50 г панірувальних сухарів, 3 яйця, 30 мл соняшникової олії, 20 г цибулі, 315 г м'яса, 520 г різних овочів, вершкове масло для змазування пудингу, сіль, зелень петрушки.



З борошна, масла і молока зварити бешамель без грудок, додати сіль, жовтки, нарізану зелень петрушки і добре перемішати. Потім з'єднати з бешамелью зварені в супі дрібно нарізані овочі, розділену на суцвіття цвітну капусту і зелений горошок. Пропустити через м'ясорубку м'ясо, підсмажене на соняшковій олії з цибулею. Покласти м'ясо в соус, посолити, додати сухарі і добре збити білки, ретельно перемішати. Тісто перекласти в змазану жиром і посипану сухарями форму для пудингу, накрити кришкою і варити близько 60 хвилин на водяній бані. Готовий [овочевий пудинг](#) вийняти з форми і змастити маслом. Подавати з салатом або соусом.

Також читайте: [Овочевий пудинг з шинкою](#) та [Овочевий пудинг з бешамелью](#)