








**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**  
Проверено  
Роспотребнадзором

**здоровое-питание.рф**

## Гратен из сельдерея



-  Автор рецепта  
Алиса Соколова
-  Время приготовления  
75 мин
-  Калорийность  
91 ккал/100 г
-  Вес  
1300 г
-  Количество порций  
6

Сельдерей – великолепный овощ, а гратен из сельдерея – пожалуй, лучшее, что можно с ним сделать. Гратен может стать вашим любимым праздничным блюдом и великолепным гарниром к благородной рыбе типа сибаса, дорады и лосося или хорошему стейку.

## Ингредиенты

- Сельдерей (корень) сушеный 1 кг
- Масло топленое 140 г
- Чеснок 1 шт.
- Тимьян 2 шт.
- Сыр пармезан 100 г
- Перец чёрный горошек по вкусу
- Соль по вкусу

## Процесс приготовления

### Шаг 1

Приготовьте чесночное масло. Разделите головку чеснока на зубчики и очистите их. Добавьте в форму все топленое масло, чеснок и поставьте ее в духовку. Запекайте чеснок в масле при 200°C примерно 20 минут или до тех пор, пока зубчики не начнут коричневеть. Выньте чеснок – он больше не понадобится, а масло сохраните.



### Шаг 2

Очистите сельдерей от кожуры. Разделите каждый корнеплод на четвертинки, а затем нарежьте четвертинки поперек очень тонкими треугольными ломтиками. В идеале кусочки должны быть толщиной 2–3 мм.



### Шаг 3

Подготовьте квадратную или прямоугольную форму для запекания – желательно емкостью около 2 литров. Смажьте ее чесночным маслом и присыпьте солью и черным перцем.



#### Шаг 4

Выложите ломтики сельдерея слоями или красивыми рядами внахлест, смазывая каждый слой чесночным топленным маслом, приправляя листочками тимьяна, солью и перцем. Используйте все масло.



#### Шаг 5

Выложите весь сельдерей. Форму очень плотно закройте форму и поставьте в центр духовки, разогретой до 200°C. Через 10 минут уменьшите температуру до 180°C. Запекайте еще 40 минут.



#### Шаг 6

Достаньте форму и равномерно посыпьте сельдерей тертым пармезаном. Форму в открытом виде снова поставьте в духовку минут на 10 – до образования золотистой пармезановой корочки.



#### Шаг 7

Подавайте graten из сельдерея горячим как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к запеченной рыбе или мясу в сопровождении салата из свежих овощей и зелени.



Еще несколько идей, чем разнообразить свой рацион, можно найти в [Лаборатории здорового питания](#) ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора