

Karfiol na paprike

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 35 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Karfiol očistíme, rozdelíme na ružičky a varíme v osolenej vode cca 7 minút – musí zostať pevný na zhryz. Vyberieme ho a dáme bokom. Vývar použijeme na omáčku. V kastróle rozohrejeme maslo, speníme na ňom jemne pokrájanú cibuľu, posypeme múkou a krátko osmažíme. Pridáme papriku, necháme ju rozvoňať a zalejeme vychladeným vývarom z karfiolu. Prešľaháme a necháme variť cca 20 minút. Pred koncom varenia pridáme jemné rezančky kapie. Na záver zjemníme smotanou, dochutíme soľou, citrónovou šťavou a vložíme uvarený karfiol. Podávame s ryžou alebo s cestovinami.

Ingrediencie

- **Bezlepková múka Nomix 500 g** - 20 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Karfiol** - 200 g
- **Citróny** - 40 g
- **Kapie červená** - 60 g
- **Smotana na šľahanie** - 200 g
- **Maslo** - 20 g
- **Paprika sladká mletá** - 7 g
- **Jedlá soľ** - 5 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

