

Karfiol zapečený so syrom

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 35

Bez lepku

Postup prípravy

Rúru predhrejeme na 220 °C. Karfiol rozprestrieme na menší plech, pokvapkáme olejom, zakryjeme alobalom a dáme na pol hodiny piecť. Medzitým urobíme omáčku. Maslo rozohrejeme v rajnici, vsypeme múku a za stáleho miešania opekáme do svetlej zápražky. Vmiešame horčicu a zložíme z ohňa. Mlieko a smotanu zlejeme a zmesou opatrne prelejeme zápražku. Metličkou rozmiešame, vrátime na sporák a minútu až dve varíme, aby omáčka zhustla. Opäť ju zložíme z ohňa, rozdrobíme do nej syr s modrou plesňou a vmiešame nasekanú pažítka u. Karfiol preložíme do zapekacej misy, prelejeme omáčkou, okoreníme a posypeme syrom zmiešaným so strúhankou. Dáme na asi dvadsať minút piecť pri 190 °C. Podávame posypané pažítkou.

Ingrediencie

- Bezlepková múka Nomix 500 g - 30 g
- STRÚHANKA bezgluténová pečivová 350 g - 20 g
- Horčica plnotučná 450 g - 5 g
- Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l - 150 g
- TEKOVSKÝ SALÁMOVÝ SYR BLOK ÚDENÝ/NEÚDENÝ 200 g - 30 g
- NIVA ORIGINÁL ZLATÁ porcie cca 125 g - 60 g
- Karfiol - 400 g
- Pažítka - 5 g
- Olivový olej - 10 g
- Mleté čierne korenie - 2 g
- Smotana na šľahanie - 150 g
- Maslo - 30 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

