

Zapekaný karfiol s fazuľovým šalátom

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Očistený, umytý karfiol uvaríme do polomäkka v slanej vode. Uvarený vyberieme, necháme vychladnúť. Hladkú múku opražíme na sucho, pridáme dve tretiny oleja, zalejeme chladným vývarom z karfiolu a mliekom. Všetko dobre rozšľaháme, okoreníme a varíme na hladkú omáčku. Do vychladnutej omáčky zamiešame postupne žĺtká a tuhý sneh z bielkov. Pekáč vymastíme jednou tretinou oleja, posypeme strúhankou, poukladáme na ružičky rozobratý karfiol, zalejeme pripravenou omáčkou, posypeme strúhaným syrom, pokvapkáme maslom a v rúre zapečieme do ružova. Príloha: zemiaky posypané sekanou petržlenovou vňaťou, zeleninové šaláty alebo kompót. Fazuľu preberieme, umyjeme, namočíme, dolejeme vodou a uvaríme. K uvarenej pridáme pokrájané sterilizované uhorky, očistenú, pokrájanú cibuľu a olej. Dochutíme cukrom, octom a soľou. Pred podávaním posypeme umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

Ingrediencie

- **STRÚHANKA bezgluténová pečivová 350 g** - 20 g
- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 70 g
- **Bezlepková múka Nomix 1 kg** - 10 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Karfiol** - 400 g
- **Muškatový orech celý** - 0.5 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Cukor kryštál** - 3 g
- **Olej slnečnicový** - 20 g
- **Vajcia** - 100 g
- **Kyslé uhorky** - 30 g
- **Ocot** - 3 g
- **Petržlenová vňať** - 2 g
- **Fazuľa biela** - 100 g
- **Eidam 30%** - 30 g
- **BABIČKA Maslo 250 g** - 30 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

