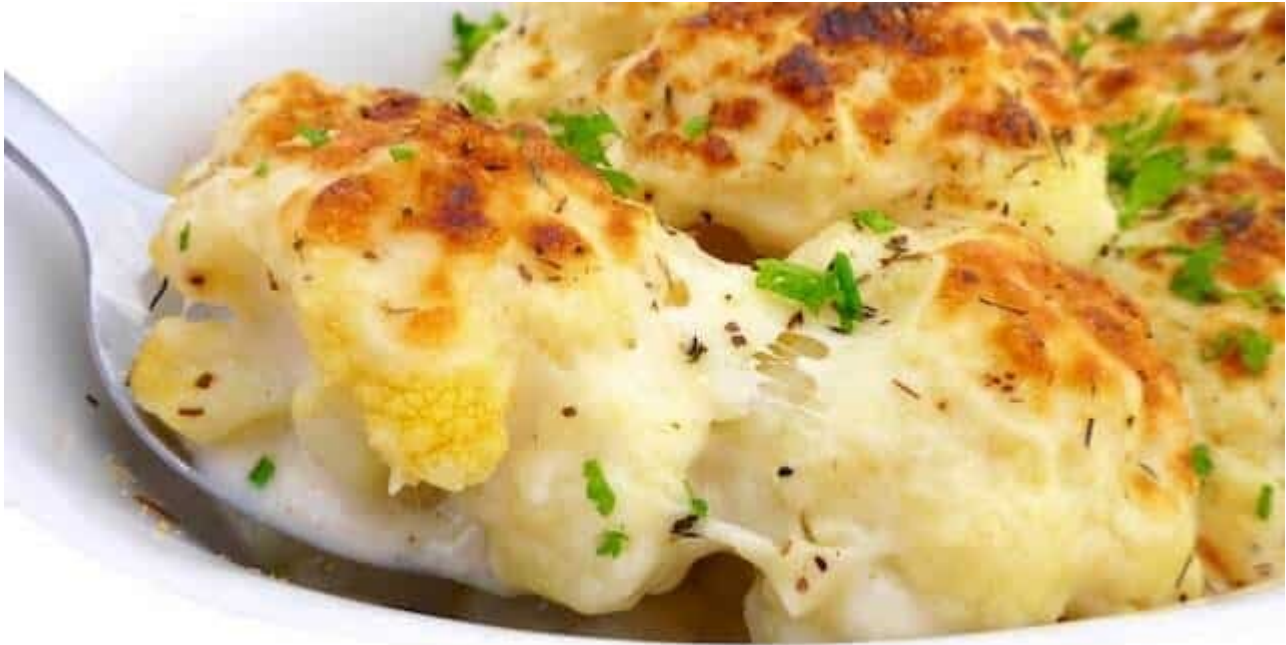


Zapiekany kalafior

data aktualizacji: 2020.08.20 autor: Redakcja



Składniki:

- 1 duży kalafior podzielony na różyczki
- pół szklanki śmietany 18%
- pół szklanki mleka
- 1 szklanka startego sera żółtego
- 2 łyżki bułki tartej
- świeża natka pietruszki do posypania przed podaniem
- 1 łyżka sproszkowanego czosnku i sproszkowanej cebuli

- świeżo zmielony czarny pieprz
- łyżeczka mąki ziemniaczanej i odrobina zimnej wody do rozpuszczenia (by zagęścić sos serowy)
- szczypta oregano, majeranku, bazylii, tymianku

Przygotowanie:

Kalafior dzielimy na różyczki. Gotujemy w lekko osolonej wodzie ok. 10 minut.

Następnie odcedzamy na durszlaku. Przygotowujemy naczynie żaroodporne. Smarujemy je dokładnie masłem lub margaryną i obsypujemy łyżeczką bułki tartej.

Przygotowujemy sos. W tym celu podgrzewamy mleko i śmietanę w rondelku. Dodajemy 3/4 porcji startego żółtego sera i intensywnie mieszamy kuchenną trzepaczką, bo sos zacznie powoli gęstnieć. Zestawiamy rondel z ognia. W osobnym naczynku mieszamy mąkę ziemniaczaną z małą ilością zimnej wody.

Dodajemy do sosu serowego i podgrzewamy jeszcze chwilę. Kalafior układamy w naczyniu żaroodpornym.

Posypujemy świeżo zmielonym pieprzem, mieszanką ziół włoskich, czosnkiem i sproszkowaną cebulą.

Posypujemy resztą startego żółtego sera i łyżką bułki tartej.

Wkładamy do nagrzanego do 200 C piekarnika i zapiekamy ok. 20 minut lub do zarumienienia się kalafiora.

Posypujemy świeżą natką pietruszki.

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/36639-zapiekany-kalafior>