



RAKOTT KARFIOL

Gourmet baba
receptkártya



MI KELL HOZZÁ?

- 1 egész karfiol
- 500 gr darált hús
- 150 gr kuskusz
- 300 ml növényi tejszín
- 2 tojás fehérje - elhagyható
- 50 gr növényi margarin
- 1 Kápia paprika
- Felnőtteknek 2-3 db chili és 1 ek curry
- 2 ek holland kakaó por
- Só
- Bors

CSINÁLJUK MEG!

A karfiolt daráljuk le, vagy reszeljük le (nyersen). Adjuk hozzá a paprikát és egy csipet sót. Ha tudunk tegyünk félre néhány db szebb karfiol rózsát.

Hagyjuk állni egy kicsit. Addig készítjük el a húsos tölteléket. Adjuk a kuskuszt és a sót, borsot a húshoz, felnőttek adagjába a többi fűszert is.

Végül a tojás fehérjével keverjük el a tejszínt.

Ki"vajazott" margarinos jénaiba tegyük a megfelezett karfiolt, és öntsük le a tejszínes keverékkel, majd szórjuk meg a kakaóporral. Erre tegyük rá a húsos keveréket, majd a tetejére a maradék karfiolt.

Előmelegített sütőben (185 fok) süssük 40 percig.

ELŐKÉSZÍTÉS : 15 PERC
SÜTÉSI IDŐ: 40 PERC

