
Suflet jarzynowy

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 1792 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 1 godz. 10 min.

250 g marchewki (lub szparagow, kalafiorow, brokulow),

50 g boczku,

4 jaja,

1 lyzka drobno pokrojonego koperku,

1 lyzka drobno pokrojonej zielonej pietruszki,

20 g masla,

20 g maki,

200 ml mleka,

sol, pieprz, cukier,

maslo do posmarowania formy,

1 lyzka masla do polania,

1 lyzka tartej bulki.

1. Marchewke obrac, umyc, pokroic w male kawalki. Boczek pokroic w drobna kostke.

2. Na patelni usmazyc boczak. Skwarki wyjac, odlozyc. Do goracego tluszczu wlozyc marchewke, smazyc na malym ogniu 8-10 min. Ochlodzic, zmiksowac.

3. Do zmiksowanej marchewki dodac zoltka, skwarki, zielona pietruszke, koperek.

Doprawic sola, pieprzem i cukrem.

4. W garnku roztopic maslo, dodac make, wymieszac. Gdy powstanie gladka masa,

wlac zimne mleko. Mieszac, gotowac tak dlugo, az sos zgestnieje. Zdjac z ognia, polaczyc z marchewka.

5. Piekarnik ogrzac do temp. 220żC. Forme wysmarowac maslem.

6. Ubic piane z bialek, delikatnie wymieszac z masa z marchwi. Wlac do formy,

piec 40 min w temp. 200żC. Zrumienic tarta bulke na 1 lyzce masla, polac gotowy suflet i od razu podawac.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 24 "Naleśniki, omlety i suflety", strona 54.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)