Suflet z kalafiora

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 1649 razy.

Składniki dla 4 osób:

50 dag mrożonych różyczek kalafiora

ok. 50 g wędzonej słoniny

50 dag puree ziemniaczanego (może być z torebki)

zmielona gałka muszkatołowa

świeży zmielony pieprź

15 dag mrożonych, drobno pokrojonych porów

4 średniej wielkości pomidory

25 g masła

20 g mąki

1/2 litra mleka

20 dag żółtego sera

szczypta soli,

łyżka posiekanej natki pietruszki,

masło do posmarowania formy

Słoninę pokroić w kostkę i stopić, aż się ź arumieni. Puree ziemniaczane doprawić pieprzem i gałką muszkatołową. Dodać słoninę, mrożone pory i wymieszać. Przełożyć masę do wysmarowanej mas□em formy sufletowej. Pomidory umyć, usunąć szypułki, pokroić w grube plastry i ułożyć na puree. Na wierzchu ułożyć różycź ki mrożonego kalafiora. Stopić masło, dodać do niego mąkę i zrobić zasmażkę. Zalać mlekiem, gotować 2 minuty. Wsypać starty ser. Doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Polać zawartość formy tym sosem i posypać resztką tartego sera. Zapiekać przeź 30 minut w piekarniku rozgrzanyo do temperatury 200 stopni, aż suflet nabierze złocistobrązowego koloru. Po wyjęciu z piekarnika posypać posiekaną natką pietruszki. Wartość energetycź na jednej porcji: ok. 580 kcal.