
Suflet z kalafiora

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

Język: Polski

Odwiedzono: 1711 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 muskatołowa

świeży zmielony pieprz

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 z aromieniami. Puree ziemniaczane doprawić pieprzem i gałką muskatołową. Dodać słoninę, mrożone pory i wymieszać. Przełożyć masę do wysmarowanej masłem formy sufletowej. Pomidory umyć, usunąć szypułki, pokroić w grube plastry i ułożyć na puree. Na wierzchu ułożyć różyczki 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 muskatołową. Podać zawartość formy tym sosem i posypać resztką tartego sera. Zapiekać przez 30 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200 stopni, aż suflet nabierze złocistobrazowego koloru. Po wyjęciu z piekarnika posypać posiekaną natką pietruszki. Wartość energetyczna na jednej porcji: ok. 580 kcal.