



## Egyben sült karfiol

### Hozzávalók

- 1.5 l víz
- 1 csipet só
- 2 fej karfiol
- 2 ek MAGGI Házas levesalap - Zöldség

### Elkészítés

1. A karfiolt enyhén sós forró vízben 15 percig előfőzzük.
2. Ezalatt a sütőt előmelegítjük 180 fokra.
3. A karfiolokat kivesszük a vízből, papírtörlővel felitatjuk a nedvességet és mindkét zöldséget bekenjük a levesalappal, majd tepsire téve az előmelegített sütőben 40 perc alatt készre sütjük. Önmagában vagy fokhagymás tejjel kínáljuk.

### Tápérték adatok

Szénhidrát	7.56 g
Energia	63 kcal
Zsír	0.76 g
Fehérje	4.77 g
Telített zsírok	0.25 g

56 Perc

4 adag