



Szezámos-diós sült karfiol sajtos mártogatóval

Hozzávalók

- 1 fej karfiol
- 1 tasak Maggi Tejszínes sajtos csirkemell alap
- 5 dkg dió
- 5 dkg szezámmag
- 2 dl tejszín
- 4 dl víz
- 4 ek étolaj
- 1 csipet só
- 1 csipet feketebors

Elkészítés

1. A karfiolt a leveleitől megtisztítjuk, kis rózsákra szedjük.
2. A karfiolrósákat megkenjük olajjal és szezámmagba mártjuk.
3. A szezámos karfiolrósákat sütőpapírral bélelt tepsiben megsózzuk, a vágott dióval megszórjuk és 190 fokon – vagy légkeveréses sütőben 170 fokon – kb. 25 percig sütjük.
4. Közben elkészítjük a sajtszószt: az alapot elkeverjük a tejszínnel és a vízzel, majd folyamatosan kevergetve felfőzzük, besűrítjük.
5. Mártogatósként kínáljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	12.75 g
Energia	342.93 kcal
Zsír	29.87 g
Fehérje	7.58 g
Telített zsírok	3.98 g

40 Perc

4 adag