



Sajos-rakott zeller

Hozzávalók

- 1 tasak Maggi Csirkés-sajtos rakott tészta alap
- 70 dkg zeller
- 2 dl tejszín
- 5 dkg sajt

Elkészítés

1. A zellert vékonyan meghámozzuk, 8 darabba, majd a darabokat vékony - gyufaszálnyi vastag – szeletekre vágjuk.
2. Porcelán edénybe halmozzuk, folpackkal szorosan lefedjük és a mikrohullámú sütőben 800 W-on 3 percig pároljuk.
3. A Maggi alapot simára keverjük a tejszínnel és a lereszelt sajttal.
4. Kiolajozott, kisebb hőálló edényben vagy négy szuflé formában rétegezzük a zellert a mártással, a tetejét is megszórjuk kevés sajttal.
5. 200 fokra előmelegített sütőben 15-20 percig sütjük.

Tápérték adatok

Szénhidrát	23.38 g
Energia	205.22 kcal
Zsír	9.39 g
Fehérje	8.15 g
Telített zsírok	5.66 g

30 Perc

4 adag