



Csőben sült karfiol

Hozzávalók

- 120 g tejföl
- 1 ek finomliszt
- 5 dl tej
- 150 g trappista sajt
- 1 csipet szerecsendió
- 1 fej karfiol
- 30 g zsemlemorzsa
- 200 g bacon
- 0.5 csokor petrezselyem zöld
- 1 db Maggi Gombaleveskocka
- 2 gerezd fokhagyma
- 23 g Kukoricakeményítő

Elkészítés

1. A karfiolt rózsáira szedjük, félpuhára főzzük sóval és kevés szerecsendióval ízesített vízben.
2. A MAGGI Gombaleveskockát feloldjuk a meleg tejben és a kukoricakeményítőt eloszlatjuk benne.
3. A bacont felvágjuk kockákra és ropogósra pirítjuk, majd leszűrjük. A kisült zsírból két evőkanálnyit átöntünk egy lábosba.
4. A zsírhoz adjuk a lisztet, és a fokhagymanyomón átnyomott fokhagymát, habzásig hevítjük, majd több részletben hozzáadjuk a tejet, amiben előzőleg eloslattuk a leveskockát és a keményítőt.
5. A mártáshoz keverjük a tejfölt, hogy még krémesebb és egy picit savanykásabb legyen.
6. Kevés reszelt szerecsendióval ízesíthetjük.
7. A karfiolt leszűrjük, a szalonna zsírával kikent sütőtálban eloszlatjuk, ráöntjük a mártást.
8. A tetejét megszórjuk reszelt sajttal és zsemlemorzzával.
9. 180 fokos sütőben sütjük, amíg a teteje szépen megpirul.
10. Baconnel, friss petrezselyemmel tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	24.96 g
Energia	573.27 kcal
Zsír	40.96 g
Fehérje	24.34 g
Telített zsírok	20.07 g

40 Perc

4 adag