



## Rakott mexikói karfiol

### Hozzávalók

- 40 dkg tejföl
- 80 dkg karfiol
- 1 tasak Maggi Mexikói chilis bab alap
- 5 dkg sajt
- 1 csipet só

### Elkészítés

1. A karfiolrósákat megmossuk, kisebb darabokra szedjük szét.
2. Közepes méretű lábasban vizet forralunk és a karfiolt a lobogó, sós vízben 15 percig főzzük, leszűrjük.
3. Közben előmelegítjük a sütőt 200 fokra, a tejfölben elkeverjük a MAGGI Mexikói Chilis bab alapot.
4. Egy közepes tűzálló tál aljára elsimítjuk a mártás egyharmadát, belerakosgatjuk a karfiolt, leöntjük a többi mártással, megszórjuk reszelt sajttal és 20 perc alatt összesütjük.

### Tápérték adatok

Szénhidrát	16.82 g
Energia	338.99 kcal
Zsír	24.31 g
Fehérje	10.82 g
Telített zsírok	16.31 g

50 Perc

4 adag