

Brokkoli és bulgur tejfölös öntettel



Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

6 dl bulgur

2 nagyobb fej brokkoli

hús (most a maradék gyros csirkemellet használtam fel)

350-400 gr tejföl

reszelt sajt

1 db tejszín vagy tej

majonéz

zúzott fokhagyma vagy fokhagyma granulátum

margarin

só

vegeta

rölt fekete bors

oregánó

rölt chili paprika

Elkészítés

6 dl bulgurt, dupla mennyiség , vegetával, borssal, chili paprikával és oregánóval fűszerezett vízben megfőztem.

Forrásig nagy lángon, majd kis lángon érdemes főzni, olykor megkavarva a leragadást elkerülve.

A főzést követően fedővel lefedtem, így az ízek jobban összeérnek és puhább is lesz.

Ezzel párhuzamosan a rózsáira szedett brokkolit, enyhén sós vízben megfőztem.

A brokkolit forrást követően tettem bele és kb. 10-12 percig főztem. Főzés közben érdemes jobban figyelni rá, ne főzzük túl!

Amíg fentiek elkészülnek, van elegendő idő az öntet elkészítésére. A tejfölt, tejet vagy tejszínt, majonézt egy kis tálban összekevertem.

Hozzáadtam a fokhagymát, kevés sót, borsot. Olyan állagú legyen, hogy szépen el lehessen teríteni majd a brokkolin.

A maradék húst összekevertem a bulgurral és egy kivajazott hőálló edényben elterítettem.

Tetejét vékonyan megkentem tejföllel! NEM az öntettel, csak tejföllel!

Erre egyenletesen elosztottam a brokkoli rózsákat és tetejére elosztottam az öntetet.

Ha vállalható a csípősség, akkor az öntetbe vagy a tetejére még szórható chili örlemény.

Annyi sajtot reszeltem rá, amennyit elegendőnek láttam. Ez akár el is hagyható.

200 fokra előmelegített sütőben 25 perc alatt már készen is volt.

Jó étvágyat kívánok hozzá!