

Rakott brokkoli bulgurral



Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

80 dkg brokkoli

15 dkg bulgur (rizs is megfelel , ha az van otthon)

50 dkg sertés darált hús (lehet csirkemell is vagy vegyesen)

500 gr tejföl

150 ml f z tejszín

1 db közepes hagyma

4 gerezd fokhagyma

3-4 tk KOTÁNYI Veggy Classic f szerkeverék

só

rölt cayenne bors ízlés szerint (ki is hagyható)

száritott petrezselyem díszítéshez

delikát

Elkészítés

A brokkolit, kevés delikátos vízben, a forrástól számított 10 percig főzöm.

A bulgurt enyhén sós vízben elkészítem. Magas lángon kezdem, majd lassú tűzön folytatom.

Amikor a víz legnagyobb részét már elfőtte, akkor lefedem és leveszem a tűzről.

A hagymát és fokhagymát apróra kockázom.

Amíg a többi hozzávaló elkészül, addig minimális (ha nem elég zsíros a hús) zsiradékon dinsztelem a hagymát.

Hozzáadom a darált húst és kérésítem, majd hozzáadom a fűszerkeveréket, és a többi fűszert.

Amikor elkészült, összekeverem a bulgurral és ízlés szerint sózom. Fedő alatt hagyom összeérni.

Amíg a hús elkészült, addig összekevertem a tejfölt és fűzetejszínt is.

Amikor minden elkészült, egy közepes hőálló tálba egyenletesen elosztom a húst, és elosztom rajta a brokkolit.

A tetejére öntöm a tejfölös tejszínt és meghintem petrezselyemmel. Helyette használható egyéb zöld is vagy el is hagyható.

195 C fokos sütőben kb. 40 percig sütöm.

Jó étvágyat kívánok hozzá!