

Rakott brokkoli variáció



Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

1 kg brokkoli

Húshoz:

50 dkg darált sertéshús

kevés zsiradék

2 tk só

1 tk rölt feketebors

3 tk szeletelt medvehagyma

3 csipet kardamom

1,5 tk vöröshagyma granulátum

1,5 tk fokhagyma granulátum

1-2 csipet tört cayenne bors

Bulgurhoz:

25 dkg bulgur

3-4 tk só (csapott és függ a só típusától is)

1 tk kardamom

1/2 tk rölt feketebors

1 tk borsikaf

4-5 dl forróvíz

Öntet:

200 ml f z tejszín

5-6 ek tejföl

Elkészítés

A brokkolit darabokra szedem és forrásban lévő enyhén sós vízben 8 percig főzöm.

A bulgurt egy külön edényben felöntöm forró vízzel, f szerezem és fedéllel lefedem. Kb. 15 perc után már kész is.

Ha még tartalmaz vizet vagy nem puhult át, akkor alacsony lángon még főzöm.

A tejfölt és f z tejszínt egy külön edényben összekavarom.

A húst kevés zsiradékon "fehérítem". Amikor fehér a hús, akkor minimális vizet adok hozzá és f szerezem.

Gyakran keverem és fedél alatt főzöm. A f szerek mennyisége természetesen változtatható egyéni ízlés szerint.

Amikor készen van, hozzáadom a bulgurt, összekeverem és alacsony lángon tartom 1 percig.

Egy hőálló tálat kivajazok, alulra teszem az első réteg brokkolit, majd a bulgur és hús keverékét.

Ezután újabb sor brokkoli, amire szétterítem a tejföl és f z tejszín keverékét.

190 fokos, előmelegített sütőben, légkeveréssel sütöm 15 percig. Amikor enyhén barna a teteje, akkor már elzárhatom a sütőt.

A forró sütőben tartva még pirulni fog.

Jó étvágyat kívánok hozzá!