

## Zöldséges rakott karfiol csirkemellel



Feltöltötte:  
Finta László

### Hozzávalók

- 1 fej karfiol (rózsákra szedve)
- 2 csirkemell (kockára vágva)
- 1 kis fej vöröshagyma (apróra vágva)
- 1 gerezd fokhagyma (összezúzva)
- 100 ml tejszín
- 100 g reszelt sajt (cheddar vagy gouda)
- Só és bors

### Elkészítés

Elkészítés:

A karfiolt blansírozd forró vízben 3-4 percig, majd szórd le.

Egy serpenyőben pirítsd meg a csirkemelldarabokat, a hagymát és a fokhagymát.

Tedd a pirított csirkemellet és a karfiolt egy tepsibe, öntsöd rá a tejszínt, és szórd meg a reszelt sajttal.

Süsd 180 ° C-on 20-25 percig, amíg a sajt aranybarnára sül.

Tálald forrón, zöldsalátával.

Jó étvágyat hozzá!