

Zapiekany kalafior



Autor: **fafiatko**
Przepisów: **713** Ocena: **14679**

 3-4 os.  15 min  łatwe  tanie

Składniki:

- kalafiorki mini 4 szt lub różyczki z dużego kalafiora
- jaja 2 szt
- śmietana 18 % mały kubeczek
- resztki sera żółtego ok 10 dag
- sól i pieprz
- Gałka muszkatołowa
- tłuszcz do foremek
- Bułka tarta

Sposób przygotowania:

- 1 Właściwie to będą najprostsze suflety z kalafiorem, ale bez ubijania białek i pieczenia w kąpieli wodnej. łatwiej być nie może
- 2 Z kalafiorków odciąłam nadmiar liści. Ułożyłam je w wysmarowanych i obsypanych bułką tartą foremkach. Właściwie jest to jedyny warunek konieczny do wykonania dobrego sufletu, żeby się nie przyczepił do ścianki.

Można użyć zwykłych różyczek kalafiora.

- 3 Widelcem wymieszałam jaja ze śmietaną, startym serem, pieprzem, solą i gałką muszkatołową.
- 4 Zalałam kalafiorki do 3/4 wysokości foremki- sporo urośnie. Piekałam w 175 stopniach przez 35 minut. To znaczy powinny się piec, ja przetrzymałam do 40minut i za bardzo mi się wysuszyły.

Jeśli pieczemy coś jeszcze w piekarniku, ten czas się wydłuży- trzeba sprawdzać, tak można otwierać piekarnik.

- 5 Smacznego :)

Twoje notatki do przepisu: