

# Zapiekany kalafior



Autor: **fafiatko**  
Przepisów: **708** Ocena: **14585**

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 kąpeli wodnej. łatwiej być nie może



- 2 Z kalafiorków odciłam 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.  
Piekłam 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: