



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Ricette di cucina

Cavolfiore Ogreten

Karnabahar Ograten



1 cavolfiore
250 gr di carne macinata
1 cipolla
1 cucchiaino di salsa
1 cucchiaino di sale
1 tazza di caffè olio vegetale
1 bicchierino d'acqua
Per il sugo;
2 bicchieri d'acqua
1,5 cucchiaini di burro
1 uova
1 pizzico di formaggio grattugiato
1 cucchiaino di sale

Cavolfiori si separano e poi si lavano. Dopo si mettono in una pentola e si aggiunge l'acqua calda insieme con qualche goccia di limone e qualche fetta di pangrattato.

In questo momento le cipolle si arrossiscono con olio caldo.

Si aggiunge carne macinata e si arrossisce finché lascia il liquido e risucchia. Poi si aggiungono sale e salsa. Si arrossiscono per qualche minuto poi si aggiunge l'acqua calda. E si coperta il coperchio e si lascia a cucinare per 10 minuti.

Per il sugo farina e burro si arrossiscono per qualche minuto. Alla sopra si aggiungono latte e sale si cucinano finché diventano bene liscio.

Si aggiunge formaggio grattugiato subito prima di levare dal fuoco. Si aggiungono le uova dopo aver freddato.

Cavolfiori bolliti si filano nel vassoio.

Alla sopra si mette la miscelata di carne macinata poi il sugo preparato.

Si cucina nel forno riscaldato a 190 gradi finché diventano bene arrossiti.

Dopo aver tolto dal forno si taglia in quadrati e servirsi.

Nota: I pezzi di pangrattati aggiunti servono per non perdere il pudore di cavolfiore.