



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецептыз

Цветная капуста в сухарях

Karnabahar Ograten



1 средний венок цветной капусты
200 гр. фарша
1 луковица
1 ст.л. томатной пасты
1 ч.л. соли
1 кофейная чашечка растит. масла
0,5 стакана воды
Для соуса:
2 стакана молока
2 ст.л. муки
1,5 ст.л. слив. масла
1 яйцо
1 щепатка тертого на терке сыра
0,5 ч.л. соли

- # Капусту разделить на соцветия, помыть. Залить горячей водой, добавить несколько капель лимонного сока и ломтик черствого хлеба.
- # Пока капуста варится, мелко рубленный лук обжарить на среднем огне, добавить фарш, помешивать некоторое время, затем добавить томатную пасту и соль.
- # Через пару минут добавить горячую воду, закрыть крышкой, готовить 10 минут.
- # Обжарить в слив. масле муку 2-3 минуты, добавить холодное молоко и соль, варить до загустения.
- # Перед тем как снять с огня, добавить сыр. Когда остынет, добавить яйцо и хорошо перемешать.
- # Капусту выложить на не большой противень. Сверху выложить фарш, затем залить соусом.
- # Поставить в разогретую до 190 градусов духовку, запекать пока верх подрумянится.
- # Достать из духовки, перед подачей порезать квадратиками.

Ломтик хлеба добавляем когда капуста варится для того, чтобы предотвратить запах.