

Rakott karfiol

Klasszikus, szaftos rakott karfiol - darált hússal, tejföllel és olvadt sajttal, ahogy otthon a legjobb.



Előkészítés: 10 perc

Elkészítés: 30 perc

Adag: 3

Főétel

HOZZÁVALÓK

1 fej karfiol
250 g darálthús
1 db vöröshagyma
150 g rizs
175 g tejföl
1 tojás
Sajt
Só
Bors
Fokhagymapor
Ketchup

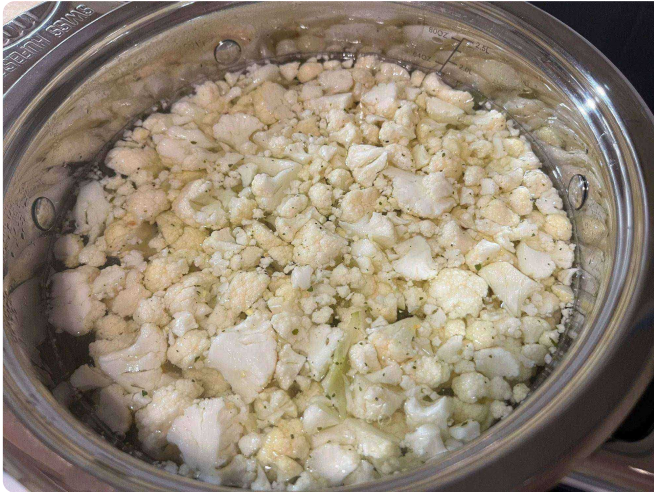
ADATOK

Szerző	briguli
Publikálva	2025.11.10

ELKÉSZÍTÉS

1.

A karfiol fejet megmossuk, kisebb rózsákra szedjük és puhára főzzük.



2.

A vöröshagymát megpirítjuk, majd hozzáadjuk a darálthúst. Fűszerezzük sóval, borssal és fokhagymaporral.



3.

A rizst megfőzzük, ha kész hozzáadjuk az elkészült húst. Ízlés szerint adhatunk hozzá ketchup-ot is.



4.

A tejfölt összekeverjük a tojással, sózzuk, borsozzuk és adunk hozzá egy kis fokhagymaport. Ha ez kész, elkezdjük a rétegezést: puha karfiol, rizses-husi majd végül a tejföl.



5.

Kész a 2 réteg, végül megszórjuk reszelt sajttal és mehet a sütőbe. 180 fokon körülbelül 20 percig sütjük, amíg meg nem pirul a sajt.



6.

Jó étvágyat!

