

Ingrediencie

500 g karfiolu, 400 g zemiakov, 2 cibule, 1 sójová smotana, muškátový oriešok, celá rasca, petržlenová vňať, soľ, mleté čierne korenie, olivový olej

Postup

Ošúpané a nakrájané zemiaky uvaríme v osolenej vode do polomäkka. Rovnako tak uvaríme aj karfiol, ktorý rozoberieme na ružičky.

Na osolenom olivovom oleji osmažíme dozlata cibuľu nakrájanú na prúžky.

Pridáme k nej scedené zemiaky s karfiolom, ochutíme nastrúhaným muškátovým orieškom, soľou, mletým čiernym korením, rascou a na panvici všetko zľahka párkrát prehodíme.

Tento základ vložíme do zapekacej misy a zalejeme sójovou smotanou. Zapekáme pri teplote 200 stupňov cca 30 minút. Hotové ozdobíme petržlenovou vňaťou.

zdroj: Antónia Mačingová

Zapekaný karfiol so zemiakmi

Nedeľa, 14 Apríl 2019 09:16

