

## Zapiekanka z mielonym



**KLAUDIA007**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

**kalafior**

**mielone mięso**

50 dag

**śmietana**

1/2 szkl

**cebula**

**żółty ser starty**

20 dag

**mąka**

2 łyżki

**gałka muskatołowa, szczypta cukru**

**natka pietruszki**

**olej**

po 1 łyżeczce

**masło**

po 1 łyżeczce

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

kalafior myjemy, dzielimy na różyczki. Gotujemy wok 15 minut w niewielkiej ilości osolonej wody z dodatkiem cukru. Odcedzamy, wywar zachowujemy. Cebulę obieramy, siekamy i podsmażamy na oleju. Dodajemy mięso, doprawiamy solą, pieprzem, papryką i tymiankiem. Smażymy ok 10 minut. Z masła i mąki robimy zasmażkę. Dodajemy wywar z kalafiora, śmietanę i połowę sera. Gotujemy 5 minut. Doprawiamy solą, pieprzem i gałką. W naczyniu żaroodpornym układamy kalafiora i mięso. Polewamy sosem, posypujemy pozostałym serem. Zapiekamy 20 minut w temp. 2000 stopni C. Posypujemy posiekaną natką.