Śródziemnomorska zapiekanka kalafiorowa

CUKIERECZEK13

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Składniki:

kalafior	1 sztuka
ryż basmati	200 g
papryka zielona	1 sztuka
oliwki	25 sztuk
pomidory suszone	10 sztuk
cebula	1 sztuka
koperek	1 pęczek
pomidorki cherry	250 g
gałka muszkatołowa	1/2 łyżeczki
jajko	4 sztuki
Bułka tarta klasyczna Prymat	4 łyżki
sól	do smaku
pieprz	do smaku
ocet	1,5 łyżeczki
masło do formy	
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Kalafiora dzielimy na różyczki i gotujemy 15 minut na wolnym ogniu w osolonej wodzie. Po ugotowaniu osączamy go i zostawiamy do przestygnięcia, a następnie rozdrabniamy go widelcem.

KROK 2 Ryż gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu. Umytą paprykę kroimy w kostkę.

KROK 3 Na patelni podsmażamy pokrojoną w kostkę cebulę i paprykę, studzimy. Suszone pomidory kroimy w kostkę, a oliwki w plasterki. Około 8 oliwek odkładamy. Koperek siekamy drobno, odkładamy 1 łyżkę posiekanego koperku.

KROK 4 Do miski wkładamy ryż, dodajemy paprykę z cebulą, pomidory, oliwki i koperek, mieszamy. Następnie dodajemy rozdrobnionego kalafiora, słodką paprykę, gałkę, sól i pieprz. Do całości wbijamy jajka i dodajemy bułkę tartą, dokładnie mieszamy.

KROK 5 Formę żaroodporną smarujemy masłem i oprószamy bułką tartą. Masę wkładamy do formy i zapiekamy 45 minut w 190 stopniach. W tym czasie przygotowujemy sałatkę pomidorową.

KROK 6 Pomidorki myjemy i kroimy na ćwiartki, dodajemy pozostałe oliwki i koperek. Całość skrapiamy octem, oprószamy solą, pieprzem i przyprawą do sałatek.

KROK 7 Zapiekankę podajemy lekko przestudzoną wówczas będzie się dobrze kroiła. Zapiekankę podajemy z sałatką pomidorową. Życzę smacznego ;)