

Zapienkanka z miesem mielonym



BUCZO007



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

mięsa mielonego	50 dag
szkl. śmietany	1/2
cebula	
startego żółtego sera	20 dag
łyżki mąki	2
sól,gałka muszkatołowa.szczypa cukru	
natka pietruszki	
masło	1 łyżka
olej	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kalafior myjemy,dzielimy na różyczki.Gotujemy ok.15min w niewielkiej ilosci osolonej wody z dodatkiem cukru.Odcedzamy wywar zachowujemy.Cebule obieramy siekamy i podsmazamy na oleju.Dodajemy mieso,doprawiamy sola,pieprzem,papryka i tymiankiem.Smazymy ok.10minut.Z masła i maki robimy zasmazke.Dodajemy wywar z kalafiora,smietane i połowe sera.Gotujemy 5 min.Doprawiamy sola,pieprzem i gałką.W naczyni zaroodpornym układamy kalafior i mieso.Podlewamy sosem,posypujemy pozostałym serem.Zapiekamy 20min w temp.200stopni.Posypujemy posiekana natka.