



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **kb. 25 perc**



Répási Eszter

DUBARRY SERTÉSSZELET

A dubarry szelet, jó választás lehet ebédre, főételként. A hús biztosítja a teljes értékű fehérje bevitelt, a karfiol rosttartalma, pedig hozzájárul a teltségérzet kialakításához.

HOZZÁVALÓK

600 g sertéscomb

1 fej karfiol

30 g vaj

1 ek teljes kiőrlésű liszt

200 ml 1,5%-os tej

20 ml olaj

ízlés szerint só

(zöldfűszerekkel

helyettesíthető)

60 g reszelt

mozzarella sajt

ízlés szerint

szerecsendió

ízlés szerint Bors

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz

Laktózt tartalmaz

Tojásmentes

- 1 A húst megtisztítjuk, majd sózzuk, borsozzuk.
- 2 Egy teflon serpenyőben kevés olajon átsütjük, majd egy olajjal kikent jénai tálba helyezük.
- 3 A karfiolt megmossuk, rózsáira szedjük, majd kevés sóval ízesített vízben megfőzzük. Amikor elkészült, leszűrjük, majd a hússzeletekre helyezük, úgy hogy fedje azokat.
- 4 Elkészítjük a besamel mártást: a vajat felhevítjük egy lábasban, majd megszórjuk a liszttel, ezután pedig a tejet folyamatosan hozzáadagolva, csomómentesre keverjük.
- 5 Leöntjük a húst a mártással, majd megszórjuk a reszelt sajttal.
- 6 200°C-ra előmelegített sütőben alul felül sütve pirosra sütjük.



Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!



Auchan