Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **30 perc**

Elkészítés: **40 perc**

Kohári Éva

GLUTÉNMENTES RAKOTT KARFIOL

A rakott karfiol tipikusan az az étel, amiből nem érdemes keveset készíteni, hiszen ha marad, tökéletes vacsorára, vagy akár másnapi ebédnek is. Én ezt sokszor sütöm hétvégén, így a kamasz lányomnak a hétfői ebédjét főzés nélkül tudom le. Nem csak a töltött káposzta jó felmelegítve! Ha esteleg túl sok marad, nyugodtan tegyük el a fagyasztóba is.

HOZZÁVALÓK

500 g darált hús
1 db karfiol
2 db vöröshagyma
4 evőkanál Auchan étolaj
1 gerezd fokhagyma
ízlés szerint só
1 nagy csipet frissen őrölt feketebors
1 csipet fűszerkömény
1 teáskanál fűszerpaprika
100 ml víz
250 ml Auchan Nívó jázmin rizs
500 ml víz
40 g Auchan teavaj
40 g Auchan bio rizsliszt
1 csipet őrölt szerecsendió
200 g tej
270 g Auchan tejföl
1 púpos evőkanál Auchan tejföl
1 db Auchan tojás
1 csipet szerecsendió
1 marék Barbara gluténmentes kenyérmorzsa
ízlés szerint reszelt sajt

ALLERGÉNEK

1. A vöröshagymát pucoljuk meg és vágjuk apró kockákra, majd olajon kevés sóval dinszteljük meg egy lábosban.
2. Adjuk hozzá a darálthúst és pirítsuk fehéredésig. Fűszerezzük pirospaprikával, sóval, borssal, fűszerköménnyel és öntsünk rá 1 dl vizet. Fedjük le és pároljuk puhára.
3. A rizst szűrőben forró vízzel alaposan mossuk át és csepegtessük le.
4. Egy lábosban kb. 2 teáskanál olajat melegítsünk fel, és fehéredésig pirítsuk rajta meg a rizst. Öntsünk rá 500 ml vizet, sózzuk és forraljuk fel. Ha felforrt, fedjük le egy fedővel és vegyük vissza a főzőlap hőmérsékletét egészen kicsire. Kevergetés nélkül pároljuk így a rizst 20 percig.
5. A karfiolt szedjük rózsáira, mossuk meg és sós vízben főzzük roppanósra.
6. Egy serpenyőben készítsünk besamel mártást. Ehhez a vajat olvasszuk fel, szórjuk rá a rizslisztet és pirítsuk egész halványra. Öntsünk rá tejet és keverjük csomómentesre. Adjunk hozzá egy nagy evőkanál tejfölt, ízesítsük sóval, borssal és szerecsendióval.

7. A párolt rizst keverjük a darált húshoz.

8. Egy közepes méretű tepsit vékonyan kenjünk ki vajjal, szórjuk meg egy marék gluténmentes zsemlemorzsával. Tegyük szorosan egymás mellé a karfiol rózsákat, oszlassuk el a tetején a besamel mártást. Simítsuk el rajta egyenletesen a rizseshúst.

9. A tejfölt keverjük össze egy tojással, sózzuk, borsozzuk és kenjük a rakott ételünk tetejére. Vastagon szórjuk meg reszelt sajttal.

10. 200 fokra előmelegített sütőben kb. 40 perc alatt süssük készre.

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