

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 hétfőgén, 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 szerezsendió
200 g tej
270 g Auchan tejföl
1 púpos evőkanál

Auchan tejföl
1 db Auchan tojás
1 csipet szerezsendió
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 szerezsendióval.

7

A párolt rizst keverjük a darált húshoz.

8

Egy közepes méretű tepsit vékonyan kenjük 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 rizshúst.

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!**

