Kalafior faszerowany

data aktualizacji: 2020.09.22 autor: Redakcja

Składniki

- kalafior, (duży)
- mięso mielone, 500 g
- cebula, 1 szt.
- jajko, 1 szt.
- bułka, najlepiej czerstwa, 1 szt.
- mleko lub woda, do namoczenia bułki
- kasza manna, 2 łyżki
- sól i pieprz ziołowy, do smaku
- przyprawa do mięsa mielonego, do smaku
- czosnek granulowany, do smaku
- papryka słodka w proszku, do smaku
- papryka ostra w proszku, do smaku
- 10 plasterków boczku wędzonego
- 3-4 łyżki oleju
- masło, do posmarowania kalafiora

Wykonanie

1. Kalafiora myjemy, odcinamy liście i wycinamy lekko głąba.
2. Następnie parzymy do we wrzątku ok. 7-8 min lub na parze ok 10 min. (musi lekko zmięknąć,

nie ugotować się) i odstawiamy do wystudzenia.

3. Mięso mielone przekładamy do dużej miski, wbijamy jajko, dodajemy namoczoną i odsączoną kajzerkę, kaszę manną, drobno pokrojoną cebulę oraz przyprawy (musicie próbować w trakcie, mięso powinno być mocno przyprawione, bo kalafior jest mdły).
4. Mięso wyrabiamy na jednolitą masę i faszerujemy nim kalafiora. Mięso upychamy rękoma, zaczynając od spodu kalafiora, a następnie lekko rozchylamy różyczki i palcami wciskamy mięso żeby weszło jak najgłębiej.
5. Na dno naczynia żaroodpornego wylewamy 3-4 łyżki oleju, układamy kalafiora, smarujemy go miękkim masłem i obkładamy plastrami wędzonego boczku.
6. Naczynie przykrywamy pokrywką lub folią aluminiową.
7. Pieczemy w nagrzanym do 180 st. C piekarniku, funkcja termoobieg, przez ok 50-55 min. pod przykryciem. Po tym czasie zdejmujemy pokrywkę lub folię i pieczemy jeszcze ok 10 min. żeby kalafior i boczek ładnie się przyrumienił.

Źródło: https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/36588-kalafior-faszerowany