



Tekst i zdjęcie: **rafik80** - Srebrny Szef Kuchni (2006)

Kalafior duszony

Lepiej jest podzielić na mniejsze części

Sposób przygotowania: duszone

Składniki:

- kalafior, 20 dag
- cebula, 5 dag
- mąka , 3 g
- olej, 15 g
- przecier pomidorowy, 2 dag
- śmietana, 5 dag
- sól, 1 szczypta
- pieprz, 1 szczypta
- mielona papryka, 1 szczypta

Sposób przygotowania:

Kalafior oczyścić, rozdzielić różę na mniejsze części. Zagotować wodę z solą i cukrem. Wrzucić kalafior i gotować. Przez ten czas cebulę drobno pokroić i dusić na tłuszczu. Do cebuli dodać przecier pomidorowy, kalafior i poddusić. Dodać wodę pozostałą z gotowania kalafiora i krótko gotować na słabym ogniu. Na koniec dodać śmietanę rozmieszaną z mąką i przyprawami — zagotować.

