



Tekst i zdjęcie: **klaudiszja** - Szef Kuchni (905)

Kalafiory po włosku

Przepis na 4 porcje, jedna porcja to 95 kcal.

Czas przygotowania: do 30 min

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: gotowane

Liczba porcji: cztery

dieta

Składniki:

- oliwa z oliwek, 1 łyżk.
- przecier pomidorowy, 3 łyżk.
- pieczarka, 10 dag
- szynka, 10 dag
- kalafior, 1 szt.

Sposób przygotowania:

Kalafior umyć, podgotować w lekko osolonej wodzie, podzielić na różyczki, ułożyć na wysmarowanym oliwą żaroodpornym półmisku. Pieczarki oczyścić, pokroić i udusić z odrobiną oliwy. Szynkę drobno posiekać. Obsypać kalafior szynką i pieczarkami, doprawić pieprzem i solą, polać przecierem pomidorowym, na wierzchu położyć kilka wiórków masła. Wstawić do gorącego piekarnika i piec do zarumienienia (około 15 minut).

