

Hamis brokkolis dubarry csirkemell

1 45 4
Nehézség Perc fő

Allergének:



Hozzávalók

húshoz

- 1 ág brokkoli
 - 500 g csirkemell
 - 250 g trappista sajt
 - só
 - őrölt fekete bors
 - 2 ek. olaj
- besamelhez
- 30 g vaj
 - 30 g liszt
 - 400 ml tej
 - őrölt szerecsendió
 - só
 - őrölt fekete bors
 - 200 g parmezán sajt



1. A brokkolit rózsáira szedjük, és sós, lobogó vízben 3-4 percig főzzük, majd leszűrjük és hideg jeges vízben kihűtjük.
2. A besamelhez egy lábasban felolvasztjuk a vajat, megszórjuk a liszttel, elkeverjük, és felöntjük a tejjel. Addig főzzük, amíg be nem sűrűsödik, majd elzárjuk. Sózzuk, borsozzuk, beleteszünk egy kevés szerecsendiót és a parmezánt. Hozzákeverjük a brokkolit.
3. A csirkemellet vékony szeletekre vágjuk, sózzuk, borsozzuk és egy serpenyőben az olajon oldalanként 2-3 perc alatt, közepes hőmérsékleten megsütjük, ezután egy sütőpapírral kibélelt tepsire rakjuk.
4. A kisütött húst megpakoljuk a besameles brokkolival, ráreszeljük a trappista sajtot, és 200 fokos előmelegített sütőben 20 perc alatt készre sütjük.

 Google Play



 App Store

