

Karfiolos húsrolád

1	60	4
Nehézség	Perc	fő

Allergének:



Hozzávalók

- 60 dkg sertés darált hús
- 1 db karfiol
- 2 db tojás
- 2 gerezd fokhagyma
- 3 ek. finomliszt
- 4 ek. zsemlemorzsa
- 4 ek. napraforgó olaj
- 1 tk. fűszerpaprika
- só
- bors



1. A karfiolt rózsáira szedjük, sós vízben megfőzzük, leszűrjük, majd hagyjuk kihűlni.
 2. Egy tálba tesszük a darált húst, hozzáadjuk a karfiolrózsákat, lisztet, zsemlemorzst, 1 db tojást, zúzott fokhagymát, fűszerpaprikát. Ízlés szerint sózzuk-borsozzuk. Jól összedolgozzuk.
 3. Rúd alakba formázzuk. Olajjal kikent tepsibe fektetjük, 1 db felvert tojással lekenjük, és készre sütjük.
- T. séf tipp: A hús rúd formáját legegyszerűbben folpack fóliával kibélelt, őzgerinc formába töltve érhetjük el.

Google Play



App Store

