

## Sajtmártásban sült csirkecomb karfiollal

1	70	4
Nehézség	Perc	fő

### Allergének:



### Hozzávalók

karfiol

- 1 fej karfiol

- só

sajtmártás

- 50 g vaj

- 50 g liszt

- 500 ml tej

- só

- bors

- 250 g vörös cheddar sajt

húshoz

- 4 db csirke felsőcomb

- 2 ek. olaj

- só

- bors



1. A karfiolt rózsáira szedjük, és enyhén sós, lobogó vízben 2-3 percig főzzük, majd leszűrjük, és hideg vízzel átmoszuk, hogy ne főjön tovább.
2. A vajat egy gyorsforralóban felmelegítjük, hozzáadjuk a lisztet, és elkeverjük benne. Felöntjük a tejjel, és egy habverő segítségével, forrástól számítva kb. fél percig főzzük. Sózzuk, borsozzuk, és hozzáadjuk a nagy lyukú reszelőn lereszelt sajtot. Megvárjuk míg felolvad, majd félrehúzzuk.
3. A combokat sózzuk, borsozzuk, majd olajat hevítünk egy serpenyőben, és erős lángon, oldalanként 1-1 perc alatt körbepirítjük őket. Egy sütőtál aljába tesszük a karfiolt. Ráöntjük a mártás kétharmad részét, majd ráhelyezzük a húst is, és leöntjük a maradék mártással.
4. 180 fokban, a comb méretétől függően 30-45 percig sütjük. Akkor jó, amikor a mártás kissé már rábarnul a húsról. Ha esetleg nagyon sülné, egy fóliával lefedjük.
5. Végül tányérba szedjük a húst és a szaftos karfiolt is, és megszórjuk frissen aprított petrezselyemmel.

 Google Play



 App Store

