

Zapiekany kalafior a'la stek

Wskazówki

- Czas przygotowania: 40 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 352 kcal \ B-19 g \ T-22 g \ W-14 g \ Bł-11 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 71 kcal \ B-4 g \ T-4 g \ W-3 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ kalafior – 1 sztuka (900 g)
- ✓ oliwa – 3 łyżki (30 g)
- ✓ czosnek granulowany – 1/4 łyżeczki
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka ostra – 1/4 łyżeczki
- ✓ sól – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ pieprz – 1/3 łyżeczki
- ✓ ser mozzarella, tarty – 2 garście (40 g)
- ✓ ser grana padano, tarty – 2 łyżki (20 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 garść

Przygotowanie

1. Kalafiora pokrój na plastry. Rób to w miarę ostrożnie, bo niestety zdarza się, że warzywo się sypie 😊 Mi zwykle wychodzą 3 plastry. Pozostałe kawałki też zapiekam.
2. Kalafiora ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
3. W miseczce wymieszaj oliwę, paprykę słodką, ostrą, czosnek, sól i pieprz. Posmaruj kalafiora.
4. Piekaj w 190C przez 20 minut, posyp serem i piecz jeszcze 5 minut.
5. Przed podaniem posyp natką pietruszki.

Źródło: <https://www.odzywiasiedzrowo.pl/zapiekany-kalafior-a-la-stek/>