ОБЯД



Запеканка с карфиол и сирене за деца

Запеканка от карфиол и сирене за деца над 1 година, мека и позната на вкус. Става за спокоен обяд, без много шум в кухнята. Карфиолът омеква добре, а яйцата и млечната смес държат всичко заедно, без да натежава. Получава се ястие, което се реже лесно на малки парчета и се поднася топло или леко охладено.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 40 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1 малка глава карфиол
- 2 яйца
- 120 гр. сирене
- 3 с.л. кисело мляко
- 2 с.л. брашно
- 1 с.л. масло
- 2 с.л. настърган кашкавал
- Щипка чубрица

Начин на приготвяне

1. Разделете карфиола на малки розички и го сварете 6 до 7 минути, докато омекне леко.
2. Отцедете го добре, за да не пусне излишна вода в тавата.
3. Разбийте яйцата с киселото мляко, брашното, натрошеното сирене и чубрицата.
4. Разпределете карфиола в намазнена с маслото тава около 20х20 см и залейте със сместа.
5. Поръсете с кашкавала и печете на 180°C около 25 минути, докато се стегне и покафенее леко.
6. Оставете да се охлади леко и сервирайте на малки, лесни за хапване парчета.

Съхранение

- Дръжте запеканката в кутия с капак в хладилник до 2 дни.
- Подгрявайте само колкото да стане отново мека, без да я пресушавате.

Замразяване

- Замразявайте на порции до 1 месец, след като се охлади напълно.
- Размразявайте в хладилник и затопляйте кратко във фурна или на тиган.

Съвети

- За по-мека текстура сварете карфиола само до леко омекване и не препълвайте тавата.
