



Hozzávalók:

8 megtisztított lágytojás, 40-50 dkg fagyasztott (idényben friss) kelbimbó, só, 10 dkg vaj, 2 evőkanál finomliszt, 4 dl tej, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors, késhegynyi reszelt szerecsendió, 1 dl főzőtejszín, 2 tojássárgája, 6-8 dkg reszelt sajt, 1 csapott evőkanál zsemlemorzsa

1. Lágy tojást főzünk a fentiek szerint. A kelbimbót ha kell megtisztítjuk, majd enyhén sós vízben roppanósra főzzük, leszűrjük.
2. A fele vajat fölolvastjuk, és a lisztet 1 perc alatt, kevergetve megfuttatjuk benne. A tejjel fölöntjük, és pár perc alatt közepesen sűrű besamel mártást főzünk belőle. Közben megsózzuk, megborsozzuk, a szerecsendióval fűszerezzük, majd a tűzről lehúzva a tejszínnel elhabart tojássárgáját is hozzáadjuk – takarékosági, na meg koleszterin csökkentő szándékkal ezt a műveletet el is hagyhatjuk.
3. Egy tűzálló tálal kivajazunk, a többi vajat a mártásba dobjuk, melynek felét a kikent tűzálló tálba simítjuk. A lecsöpögtetett kelbimbót és a lágy tojásokat rárakjuk. A maradék mártással bevonjuk, a sajttal meg a zsemlemorzzával megszórjuk. Forró sütőben vagy grillsütőben megpirítjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 619 kcal