



Мусака с карфиол и броколи

Съставки

- 250 г карфиол
- 250 г броколи
- 250 г кайма
- 200 мл доматиен сос
- 0.5 глава глава лук
- 1 с.л. MAGGI® Вкусни гозби зеленчуци 90г
- 2 скилидки скилидки чесън
- 4 стръка целина
- 1 щипка черен пипер
- 1 щипка кимион
- 1 ч.л. червен пипер
- 2 яйца
- 200 г кисело мляко
- 2 с.л. брашно
- 50 г кашкавал (за кето вариант)

Указания

1. Първата стъпка от рецептата за мусака е задушаването на каймата. В тиган се слагат 20 мл олио и, когато се сгорещи се слагат лука и чесъна. Готви се няколко минути. Добавяме каймата и MAGGI® Вкусни гозби зеленчуци. MAGGI® Вкусни гозби е балансирана комбинация от сол, изсушени зеленчуци и подправки, които правят ястието страхотно. Разбъркваме добре и изсипваме доматиения сок. Подправяме с червен пипер, черен пипер и кимион. Готвим около 10 минути на умерен котлон.
2. През това време разпределяме карфиола и броколите в тавичка. Поръсваме ги с нарязаните на ситно листа целина. Заливаме ги с готовата плънка. Добавяме 20 мл вода и слагаме в топла фурна на 200 градуса. Печем до омекване на зеленчуците. При мен отне 20 минути.
3. Приготвяме заливката, като разбиваме яйцата с киселото мляко и брашното (кашкавала). Заливаме мусаката и печем още 10-15 минути във фурната, до готовност на заливката. Готовата мусака оставяме леко да се охлади и стегне. Аз този етап не успявам да го спазя и нападам мусаката вряла. Приятели, сами видяхте колко бързо и лесно се приготвя тази рецепта за мусака от карфиол и броколи. Ще очаквам вашите отзиви за рецептата.

50 мин.

4

Въглехидрати

Енергия

Мазнини

Протеин