

a
minőség
íze



Hekk, brokkoli és cheddar sajt összesütve

Hekk, brokkoli és cheddar sajt összesítve

Ez a recept tökéletes előételnek vagy főételnek egyaránt. Előételként használjunk külön tálalóedényeket nagy sütőedény helyett.

4 személyre

20 perc

Hozzávalók

Fő alapanyagok

700 g leborzított és kifilézett hekk 4 cm-es darabokra vágva

200 g apró rózsákra vágott brokkoli

Só és frissen őrölt fekete bors

300 ml sovány tejszín

200 ml hal- vagy zöldségalaplé

1 evőkanál dijoni mustár

2 gerezd fokhagyma megpucolva, apróra vágva

2 babérlevél

150 g reszelt cheddar sajt

1 evőkanál kapribogyó

Hozzávalók az étel tetejére

25 g vaj

50 g száraz fehérkenyér-morzsa

2 evőkanál apróra vágott petrezselyem

Elkészítés

Tegyük a brokkolirózsákat egy fazék forrásban lévő sós vízbe. Forraljuk fel, majd vegyük lejjebb a hőmérsékletet és főzzük lassú tűzön 1-2 percig, hogy a brokkoli megpuhuljon. Vegyük le azonnal a tűzről és alaposan csepegtessük le. Tegyük át hőálló sütőedénybe (kb. 24 cm x 24 cm). Tegyük félre, amíg elkészítjük a szószot.

Tegyük a tejszínt, az alaplé, a mustárt, a fokhagymát és a babérleveleket egy fazékba és forraljuk fel. Adjuk hozzá a hekket és lassú tűzön, óvatosan főzzük 4-5 percig. Vegyük le a tűzről és finoman keverjük bele a reszelt cheddar sajt nagy részét, 2 evőkanálnyi pedig tegyük félre a tetejéhez. Adjuk hozzá a kapribogyót és ízesítsük sóval és borssal. Kanállal helyezzük a keveréket a brokkolira. Óvatosan keverjük össze.

Egy serpenyőben olvasszunk fel vajat, és adjuk hozzá a kenyérmorzsát, a maradék sajtot és a felaprított petrezselymet. Keverjük össze, majd szórjuk a hekk és a brokkoli keverékének tetejére. Süssük barnára a grillrácson és tálaljuk párolt burgonyával és paradicsomsalátával.

Tálalási javaslat

Párolt burgonya és paradicsomsaláta