

Karalábé casserole



Hozzávalók:

4 karalábé	4 dl tej	2 gerezd fokhagyma	1 mokkáskanál bazsalikom
50 dkg darált sertéshús	20 dk füstölt mozzarella	1 kávéskanál só	½ mokkáskanál őrölt fehér bors
20 dkg apró szemű zabpehely	140 g sűrített paradicsom	1 kávéskanál piros paprika	½ mokkás kanál fokhagymapor
10 dkg vaj	1 dl olaj	1 mokkás kanál őrölt fekete bors	
4 evőkanál rizsliszt	1 fej vöröshagyma	1 mokkáskanál oregánó	

Elkészítés:



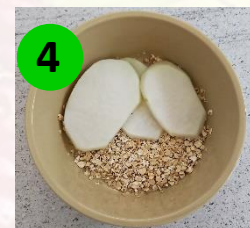
1 A hagymát felkockázzuk, és egy kevés olajon megpirítjuk, rátesszük a darált húst, és megvárjuk, míg kifehéredik. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, pirospaprikát, fekete borsot, oregánót, bazsalikomot, és a só felét.



2 Összefőzzük, majd a paradicsompürét és hozzákeverjük, ha szükséges egy kevés vizet adunk hozzá.



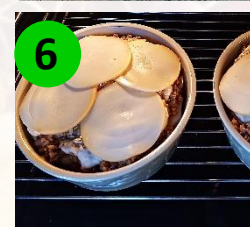
3 Egy tapadásmentes edényben felolvasztjuk a vajat, hozzákeverjük a lisztet és kissé összemelegítjük. Majd folyamatos keverés mellett apránként adagoljuk hozzá a tejet. Amikor kicsit besűrűsödik, ízesítjük sóval, fehér borszal és fokhagyma porral.



4 A cserépedényt kiolajozzuk, megszórjuk az alját 2 marék zabpehellyel, rátesszünk egy réteg megpuccolt, vékony karikára vágott karalábét.



5 Erre helyezünk egy réteg darált húst, azután a 2 – 3 evőkanál besamelt, melyet két marék zabpehely követ. Ezt ismételjük majdnem az edény tetejéig.



6 A tetejét befedjük sajttal, és 180 C-os sütőben kb. 30 percig sütjük. Nem szabad szétsülnie a karalábénak, mert akkor finom, ha még roppanós, de a tetején a sajt legyen szép piros.



Előkészítés: 25 perc
Sütés: 30 perc

Ugye, hogy olyan, mintha lasagne-t készítenél? De ez így gluténmentes, és ha egy-két dolgot kicserélsz, máris laktózmentes is lesz.

Könnyed ebéd vagy vacsora kerülhet gyorsan az asztalra.