

## **RAKOTT KARFIOL REFORM KÖNTÖSBEN**

Hozzávalók 4 főre:

1 kg karfiol, leveleit is felhasználjuk

25-30 dkg darált csirke vagy pulykahús/ mirelit tőkehalfilé/ füstölt tofu vagy szójagranulátum

10-12 dkg basmati vagy barnarizs /árpa/ bulgur

2 kis doboz vagy 1 nagy natúr joghurt vagy növényi zab/rizskrém

10-12 dkg zsírszegény sajt vagy növényi alapú sajtpótló

vöröshagyma, fokhagyma

fűszerek: pirospaprika, borsikafű, kurkuma, zöldfűszerek vagy exotikus fűszerkeverék, pl. nasi goreng, só

pici olaj

### *Elkészítés:*

A karfiolt megmossuk és rózsáira szedjük, ép leveleit is meghagyjuk. Főzzük elő, forrástól számítva kb. 10 percig, roppanósra. A rizst is megfőzzük kurkumás, sós vízben. Barna rizsnél szükség lesz előáztatásra, minimum 8-10 órára. Az árpát főzzük, kb. 20 percig, a bulgurt csupán leöntjük forró vízzel, egy ujjnyira lepje el, és lefedve hagyjuk, hogy magába szívja a folyadékot. A vöröshagymát tisztítás után felaprítjuk és pár csepp olajon elkezdjük dinsztelni, majd a darált húst hozzáadva, fehéredésig sütjük, közben sózzuk, hozzáadjuk a borsikafüvet. Végül megszórjuk a pirospaprikával. Ha mirelit halat vagy tofut használunk, azzal most nincs tennivalónk. Ha szójagranulátumot használunk, akkor leöntjük dupla mennyiségű forró vízzel, fűszerezzük, majd mikor felszívta a folyadékot a dinsztelt hagymához keverjük. A joghurtot vagy a növényi krémet reszelt fokhagymával, sóval, fűszerekkel ízesítjük. Miután minden rész elkészült, előmelegítjük a sütőt 180 fokra. Jénai edény vagy kerámia tál aljába terítjük a rizst, arra rakjuk a karfiol felét, majd a húsos/húsmentes réteg jön. A halnál és a tofunál a szeleteket fektetjük a karfiolra. Jöhet a második réteg karfiol, majd ezt leöntjük a fűszeres joghurttal, végül megszórjuk a reszelt sajttal. Kb. 30 perc alatt szépen összesütjük, míg a sajt megpirul.