

Zapečeni karfiol s pancetom



težina: **lako**

za: **2** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **400** gocišcenog karfiola
- **1** l vode
- **1 kašičica** soli
- **2 kašičice** putera za podmazivanje posude
- **2 kašike** prezli (može i bez njih)
- **100 g** kackavalja za rendanje

Sos:

- **2 kašike** maslinovog ulja
- **100 g** pancete, šunkaste slanine, ili pršute
- **1 glavica** crnog luka srednje velicine
- **300 g** paradajza (2-3 komada)
- **2 kašike** koncentrovanog paradajza
- **1 prstohvat** šećera
- **1 prstohvat** bibera
- **1/2 kašičice** soli
- **1 kašika** iseckanog peršuna

Prilog:

- **kuvani** mladi krompiri

- sezonskasalata

Priprema

Navedene mere su za posudu dimenzija 21/15/6 cm, ili za 2 osobe. Ocistiti karfiol od korenastih zadebljanja, oprati ga pod hladnom vodom i podeliti na cvetice. U loncu zagrejati vodu do kljucanja, dodati so i cvetice karfiola, smanjiti vatru i kuvati 15-20 minuta. Karfiol ne bi trebalo da se raspadne, pa proveravati bockanjem u kojoj je fazi kuvanja. Ocediti vodu i ostaviti karfiol na cediljci da se prosuši. Za to vreme pripremiti sos.

Priprema sosa: Pancetu sitnije iseckati. Crni luk ocistiti i sitno iseckati. Paradajz isprati pod vodom i oljuštiti kožicu. Sitno ga iseckati i staviti na cediljku da otkaplje. Krace cemo dinstati sos ako bude manje tecnosti. U tiganju na tihoj vatri zagrejati maslinovo ulje i dodati iseckanu pancetu. Pržiti nekoliko minuta, pa dodati iseckan crni luk. Pržiti još 5-6 minuta, a zatim dodati iseckan paradajz i pire od paradajza. Dodati šecer, so i biber, pa mešajuci dinstati 10-15 minuta, ili dok smesa ne bude upržena. Skloniti s vatre i dodati iseckan peršun. Proveriti da li je sos dovoljno slan.

Finale: Ukljuciti rernu da se greje na 180°C. Vatrostalnu posudu premazati puterom i posuti prezlama. Poredjati cvetice prosušenog, skuvanog karfiola. Odozgo rasporediti sos. Posuti izrendisanim kackavaljem. Staviti u zagrejanu rernu i peći 15 minuta. Servirati odmah uz kuvane krompirice i salatu.

Priprema priloga: Izabrati krompirice slicne velicine da bi bili skuvani istovremeno. Dobro ih oprati bez cišćenja ljuske, osim onoliko koliko bude otpalo pranjem. Staviti ih u posoljenu hladnu vodu, zagrejati do kljucanja, smanjiti vatru i kuvati 10-15 minuta. Proveriti bockanjem da li je krompir skuvan. Ocediti. Preliti maslinovim uljem i posuti krupnom solju i seckanim peršunom.

Savet

Iako bi se moglo pomisliti da "zape?eni karfiol s pan?etom" nije jelo za letnje, tropske dane, ovaj recept iz moje stare beležnice je, zapravo, vrlo lagan letnji obrok koji se brzo i jednostavno priprema, a jede do poslednje mrvice.