

Цветная капуста в кляре под яично-ананасовым соусом.

Добавил(а) Оля

23.05.09 16:10 - Последнее обновление 03.02.10 05:36



Продукты

- Цветная капуста - 300 гр.
- Яйцо - 4 шт.
- Ананасы - 200 гр.
- Мука - 2 ст.л.

Цветная капуста в кляре под яично-ананасовым соусом.

Добавил(а) Оля

23.05.09 16:10 - Последнее обновление 03.02.10 05:36

- Майонез, Сметана, растительное масло
- Соль, специи, зелень
- Время приготовления 1 час.



Кляр.

Яйцо солим, добавляем сухую зелень.

Хорошо перемешиваем.

Добавляем 3 ст.л. муки и перемешиваем до однородной массы.

Цветная капуста в кляре под яично-ананасовым соусом.

Добавил(а) Оля

23.05.09 16:10 - Последнее обновление 03.02.10 05:36



Цветная капуста.

Цветную капусту нарезаем небольшими кусочками.



Кляр.

Обмакиваем капусту в кляр, чтобы она была полностью покрыта кляром.

Цветная капуста в кляре под яично-ананасовым соусом.

Добавил(а) Оля

23.05.09 16:10 - Последнее обновление 03.02.10 05:36



Цветная капуста.

Жарим цветную капусту по 3-5 минут с каждой стороны..



Готовим соус с ананасами и яйцом.

Ананасы нарезаем маленькими кубиками и тушим 5 минут в разогретом масле.

Цветная капуста в кляре под яично-ананасовым соусом.

Добавил(а) Оля

23.05.09 16:10 - Последнее обновление 03.02.10 05:36



Соус.

Добавляем 1 ст.л. майонеза и 1 ст.л. сметаны.

Доводим до кипения.



Яйца.

3 яйца отвариваем вкрутую, чистим, нарезаем кубиками.

Цветная капуста в кляре под яично-ананасовым соусом.

Добавил(а) Оля

23.05.09 16:10 - Последнее обновление 03.02.10 05:36

Свежую петрушку мелко рубим.



Соус.

Яйца выкладываем в кипящий соус, перемешиваем.

Соусом поливаем цветную капусту.



Приятного аппетита!

{kunena_discuss:12}