

Minisufleu de broccoli si carne de vitel

Minisufleu de broccoli si carne de vitel

Ingrediente :

750 g cartofi, 500 g broccoli, 200 g ciuperci Champignon, 400 g muschi de vitel, 250 ml supa de legume (sau din concentrat), 2 linguri ulei, 80 g cascaval ras, o jumătate linguriță ghimbir macinat.

Preparare :

Se fierb cartofii in coaja 20 minute la foc potrivit. Se scurg, se decojesc si se taie felii. Se desparte broccoli in buchetele, se indeparteaza partile lemnoase. Se taie felii ciupercile, cuburi carnea. Carnea se condimenteaza cu piper si ghimbir. Se incinge uleiul la foc potrivit si se prajeste carnea, pe toate partile. Se scoate si se pastreaza la cald. In acelasi ulei se prajesc ciupercile citeva minute, se stinge cu supa si se adauga sare, piper si ghimbir. Se fierbe innabusit. Dupa 5 minute se adauga si broccoli si se mai fierb inca 5 minute. Se amesteca carnea cu cartofii si legumele. Se repartizeaza in 4 forme de sufleu mici, unse cu unt sau ulei. Se presara cascaval ras. Se dau sufleurile la cuptorul incins la 200 grade Celsius, pe raftul al doilea de jos, pina cind cascavalul incepe sa se topeasca.