LIHATA LILLKAPSA AHJUVORM

Retsept: Grete Šillis

- 100 g Veski Mati Tatart
- 250 g värske lillkapsa õisikuid
- 70 g riivitud parmesani juustu
- 50 ml laktoosivaba piima
- 50 g laktoosivaba võid
- 3 spl oliiviõli
- 2 kanamuna
- 1 köögiviljamaitseline
- puljongikuubik
- Maitsestamiseks soola, pipart

Valmistamine

Võta kastrul, lisa tatar, puljongikuubik ja vesi ning aja keema. Valminud tatar kurna vedelikust välja ja jäta ootele. Eemalda lillkapsapeast lillkapsaõisikud (eelista väiksemaid või tükelda suuremad õisikud väiksemaks), puhasta mullast ning pese vee all puhtaks. Võta sügavama põhjaga ahjuvorm. Lisa ahjuvormi põhjale oliiviõli. Laota ahjuvormi põhjale õhuke kiht keedetud tatart, seejärel laota tatra peale kõik lillkapsaõisikuid. Lillkapsaõisikute peale lisa ühtlaselt järelejäänud keedetud tatar. Võta väike kauss, löö kaussi munad, lisa piim ning maitsesta tugevalt soola ja pipraga. Vispelda segu kergelt kausis ning kalla kogu segu ühtlaselt vormiroale. Kuumuta ahi 200 kraadini ning jäta vorm ahju 25 minutiks. Võta korraks vorm ahjust välja. Lisa küpsetise peale parmesani juust ning aseta vorm veel vähemalt 5 minutiks ahju, et ka juust mõnusalt küpsetise peal saaks ära sulada.