

Brokolicovokvětákový nákyp



Obtížnost: 

Čas přípravy: 45min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 4

1049 kalorií , **65 g** cukrů , **79 g** tuků , **43 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz:

<https://srecepty.cz/brokolicovokvetakovy-nakyp>

Příprava

Zeleninu omyjeme a osušíme. Brokolici i květák rozdělíme na malé růžičky. Cukety nakrájíme na kolečka. Květák s brokolicí blanšírujeme asi 7 minut v osolené vodě, cukety jen 4 minuty. Poté slijeme a zeleninu necháme okapat. Připravíme si omáčku. V hrnci rozpustíme 2 lžíce másla, poprášíme moukou a připravíme jíšku. Přelijeme mlékem, zamícháme a asi 5 minut vaříme. Přimícháme 50 g strouhané goudy a pyré. Dochutíme solí a pepřem. Ve smetaně rozšleháme žloutky a přilijeme k omáčce. Troubu rozejdeme na 175 °C, do vymazané zapékací mísy, nebo menšího pekáčku poklademe zeleninu a přelijeme omáčkou. Posypeme zbytkem strouhaného sýra, poklademe vločkami másla a asi 30 minut pečeme.



Ingredience

- ✓ 250 g brokolice
- ✓ 250 g květáku
- ✓ 4 cukety
- ✓ 2 lžíce hladké mouky
- ✓ 4 lžíce másla
- ✓ 800 ml mléka
- ✓ 100 g goudy
- ✓ 2 žloutky
- ✓ 4 lžíce smetany
- ✓ 200 ml rajčatového pyré
- ✓ sůl a pepř dle chuti

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Vegetarián, Hlavní chod