

Candát zapečený s květákem v bešamelu

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 55min , Porce: 1

1253 kalorií , **0 g** cukrů , **70 g** tuků , **113 g** bílkovin

Autor: Zuzana Jašková

Odkaz: <https://srecepty.cz/candat-zapeceny-s-kvetakem-v-besamelu>

Příprava

Candáta osolíme a na másle, na pánvi opečeme. Květák uvaříme. Na zapékací pánev vymazanou máslem dáme květák rozdělený na růžičky. Na květák položíme rybu a polijeme šťávou zbylou z pečení a potom hustším bešamelem, posypeme strouhaným sýrem, pokropíme máslem a zapečeme. Příprava bešamelu: mouku s máslem utřeme, rozmícháme v menším množství horkého mléka, pak přilijeme zbývající mléko, osolíme, povaříme a procedíme.

Ingredience

- 600 g candáta
- 1 menší květák
- 3 lžíce rozpuštěného másla
- špetka soli
- 30 g strouhaného sýra
- Bešamel: 500 ml mléka
- 40 g hladké mouky
- 40 g másla
- špetka soli

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Hlavní chod