

Květák na smetaně



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

795 kalorií , 240 g cukrů , 41 g tuků , 25 g bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/kvetak-na-smetane>

Příprava

Květák dáme povařit do mírně osolené vroucí vody. Vaříme doměkka. Měkký květák scedíme, necháme vychladnout. Z másla a krupice uděláme jíšku. Přilijeme smetanu, přidáme měkký květák rozšťouchaný, citrónovou šťávu, povaříme a při podávání posypeme nasekanou petrželkou.

Ingredience

- ✓ 1 kg kvěťáku
- ✓ 50 g másla
- ✓ 50 g krupice
- ✓ 1/4 l zakysané smetany
- ✓ 1 lžíce citrónové šťávy
- ✓ 1 lžíce nasekané zelené petrželky

Kategorie

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