

Květák zapečený s paprikami, slaninou a smetanou



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 3

783 kalorií , 8 g cukrů , 59 g tuků , 47 g bílkovin

Autor: Mall

Odkaz: <https://srecepty.cz/kvetak-zapeceny-s-paprikami-slaninou-a-smetanou>

Příprava

Květák rozdělíme na růžice a vaříme sedm minut ve větším hrnci v osolené vodě, aby zkřehl, ale nerozvařil se. Pak růžice scedíme a rozložíme do zapékací formy. Ještě jemně osolíme a opepříme. Rozpálíme gril v troubě. Slaninu nakrájíme na proužky, ty rozložíme na pečicí plech a pod grilem vypečeme do křupava. Gril nevypínáme. Polovinu slaniny přidáme ke kvěťáku spolu s paprikami, odkapanými a případně také nakrájenými na proužky. Hrst sýra si ponecháme stranou, zbytek smícháme se smetanou a přelijeme přes květák. Posypeme zbylou slaninou i sýrem a pod grilem zapékáme pět minut, až omáčka začne bublat a sýr se roztaví.

Ingredience

- ✓ 1 velký květák
- ✓ 6 plátků anglické slaniny
- ✓ 200 g červených naložených paprik v oleji
- ✓ 200 ml zakysané smetany
- ✓ 180 g strouhaného Čedaru (cheddaru)
- ✓ pepř
- ✓ sůl

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Podzim, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Rodina, Hlavní chod