

Květák zapečený se sýrem a smetanou



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

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

269 kalorií , 1 g cukrů , 1 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/kvetak-zapeceny-se-syrem-a-smetanou>

Příprava

Květák rozebereme na menší kousky a dáme uvařit do mírně osolené vody a vaříme doměkka. Když je květák měkký, tak ho vyjmeme, dáme do tukem vymazané zapékací misky, opeříme a osolíme. Máslo si rozpustíme v hrnci, přidáme mouku a uděláme jíšku, kterou poté zředíme smetanou a mlékem, povaříme. Poté vlijeme ke květáku, přidáme rozšlehaná vejce, nastrouhaný Eidam a dáme zapéct. Zapékáme při 180 °C, cca 20 minut.

Ingredience

- ✓ 1 ks kvěťáku
- ✓ 150 g Eidamu
- ✓ 1 sklenka smetany
- ✓ 2 ks vajec
- ✓ 2 dl mléka
- ✓ 5 lžic hladké mouky
- ✓ špetka pepře
- ✓ špetka soli

Kategorie

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

