

Květáková omeleta



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 55min , Porce: 2

410 kalorií , **74 g** cukrů , **29 g** tuků , **20 g** bílkovin

Autor: planeta

Odkaz: <https://srecepty.cz/kvetakova-omeleta>

Příprava

Řádně očištěný květák rozdělíme na růžičky a uvaříme v osolené vodě do měkka a uvařený necháme na sítku odkapat. Na pekáčku rozpustíme máslo, osmahneme na něm pokrájenou cibuli. Přidáme povařený květák. V trošce mléka rozmícháme vejce, sůl a mouku, přidáme sekanou kadeřavou petrželku a vlijeme na květák. Dáme do trouby upéci. Podáváme se zeleninovým salátem.

Ingredience

- 300 g květáku
- 2 slepičí vejce
- 20 g másla
- 1/2 cibule
- 3 lžíce polotučného mléka
- špetka soli
- 1/2 lžičky hrubé mouky
- 1 lžíce petrželové natě

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Mléčné výrobky a vejce , Zelenina, Rodina

