

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

