

Květáková pomazánka - i na chlebičky



Obtížnost: □□□□□

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

474 kalorií , **1 g** cukrů , **27 g** tuků , **39 g** bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/kvetakova-pomazanka-i-na-chlebicky>

Příprava

Květák omyjeme, rozebereme na růžičky a uvaříme do měkka (nejlépe na páře). Necháme vychladit a rozsekáme v elektrickém sekáčku (nebo rozmačkáme šňouchadlem na brambory). Osolíme, opepříme a přidáme najemno nakrájenou cibuli a šunku, najemno nastrouhané vejce, hořčici a pokrájenou pažitku. Dochutíme bylinkovým kořením a lahůdkovým droždím. Nakonec spojíme majonézou a tatarskou omáčkou. Necháme vychladit.

Tip k receptu

Lahůdkové droždí se nepoužívá ke kynutí, ale jako dochucovadlo. Dodá pokrmům lahodnou chuť a obsahuje mnoho důležitých vitamínů a minerálů.

Ingredience

- 1 malý květák
- 15 dkg šunky
- 1 menší cibule
- 1 vejce natvrdo
- 1 lžíce plnotučné hořčice
- sůl
- špetka pepře
- 1 lžíce pažitky
- 1 lžíce lahůdkového droždí
- bylinkové koření
- 1 lžíce majonézy
- 1 lžíce tatarské omáčky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Léto, Finančně nenáročná, Zelenina, Svačinka

