

Květákové hlavičky se sýrovou omáčkou



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

132 kalorií , 1 g cukrů , 1 g tuků , 7 g bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/kvetakove-hlavicky-se-syrovou-omackou>

Příprava

Květák zbavíme spodní části a listů. Rozřežeme na jednotlivé košťály (hlavičky), které dáme vařit do osolené vody. Vaříme 5 minut, dokud hlavičky nezměknou. Mezitím do mléka přidáme na čtvrtky rozkrájenou mrkev, cibuli, stroužky česneku, bobkový list, hřebíčky, listy petržele a celý pepř. V jiné pánvi rozpustíme 25 g másla, přisypeme mouku a vymícháme jíšku, kterou za stálého míchání smažíme 1 minutu. Poté sejmeme z plamene. Mléko přecedíme a postupně vmícháváme do jíšky. Opět dáme na oheň a vaříme, dokud omáčka nezhoustne. Vmícháme nastrouhaný sýr, osolíme dle chuti. Přikryjeme pokličkou a vaříme ještě 30 vteřin na vysokém plameni, aby se nastrouhaný sýr v omáčce roztavil. Květákové hlavičky necháme okapat, dáme na talíř nebo do misky a zalijeme sýrovou omáčkou.



Tip k receptu

Při podávání můžeme ozdobit mletou paprikou a petrželkou.

Ingredience

- ✓ 8 stroužků česneku
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 střední mrkev
- ✓ 500 ml mléka
- ✓ 1 hlávkou květáku
- ✓ 25 g másla
- ✓ 25 g hladké mouky
- ✓ sůl
- ✓ 1 bobkový list
- ✓ 5 hřebíčků
- ✓ 5 listů čerstvé petrželky
- ✓ 1 lžička celého pepře
- ✓ 150 g eidamu (Edam)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Vegetarián, Předkrm