

Květákové placičky se sýrem



Obtížnost:     

Čas přípravy: 45min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 6

366 kalorií , 0 g cukrů , 15 g tuků , 20 g bílkovin

Autor: planeta

Odkaz: <https://srecepty.cz/kvetakove-placicky-se-syrem>

Příprava

Květák opláchneme, rozdělíme na růžičky a dáme vařit do slané vody. Mezitím si na drobno nakrájíme (můžeme i nastrouhat) sýr. Pokrájený uvařený květák smícháme se žloutkem, na jemno nakrájenou cibulkou, strouhaným sýrem a strouhankou. Z bílků vytvoříme tuhý sníh a vše smícháme dohromady. Směs dochutíme solí a pepřem. Z těsta tvoříme malé placičky a pečeme po obou stranách na pánvi.



Tip k receptu

Placičky lze ještě obalit ve strouhance. Placičky můžeme péci i v troubě na plechu a po obrácení dát rozpéct na každou placičku kousek šunkového salámu, plátek sýra a plátek rajčete.



Ingredience

- ✓ 1 květák
- ✓ 2-3 slepičí vejce
- ✓ 150 g tvrdého sýru
- ✓ 1 cibule
- ✓ 3 lžíce strouhanky
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Štíhlá slečna, Hlavní chod