

Květákové špízy



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 30min , Porce: 1

23 kalorií , 15 g cukrů , 0 g tuků , 1 g bílkovin

Autor: Kateřina Růžičková

Odkaz: <https://srecepty.cz/kvetakove-spizy>

Příprava

Na špízovou jehlu postupně napichujeme cibuli, květák, uzeninu, květák. Okořeníme, opečeme na rozpáleném tuku a dodusíme do měkka, popř. ještě zapečeme s plátkovým sýrem.

Ingredience

- ✓ 20 g cibule
- ✓ 1 troška grilovacího koření
- ✓ 60 g květáku (uvařený do poloměkka)
- ✓ 15 g plátkového sýru
- ✓ 40 g uzeniny
- ✓ 10 g tuku

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné,
Zelenina, Hlavní chod

