

Květákový nákyp s kuřecím masem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

1019 kalorií , **1 g** cukrů , **84 g** tuků , **40 g** bílkovin

Autor: Mall

Odkaz: <https://srecepty.cz/kvetakovy-nakyp-s-kurecim-masem>

Příprava

Květák rozebereme na růžičky a zpola jej uvaříme v osolené vodě - scedíme a necháme vychladnout. Pečené či vařené kuřecí maso nakrájíme na kousky, stejně tak vychladlý květák. Z mléka a mouky uvaříme hustou kaši, osolíme, do horké přidáme máslo, do chladné žloutky a sýr. Z bílků ušleháme tuhý sníh a obě hmoty opatrně spojíme, nakonec vmícháme pokrájený květák s masem. Hlubší pekáč vymažeme máslem a vysypeme strouhankou, rozetřeme hmotu a pečeme ve středně vyhřáté troubě.



Tip k receptu

Pečené kuřecí stehna můžeme nahradit jinými zbytky vařeného či pečeného kuřecího masa. Pokud jsme kuře pekli a zbyly nám výpečky, potřeme jimi povrch nákypu a necháme dopéct. Podáváme teplé jako hlavní jídlo, nebo studené jako slaný koláč



Ingredience

- ✓ 1 květák
- ✓ 3 dcl mléka
- ✓ 60 g másla
- ✓ 50 g Eidamu (Edamu)
- ✓ 4 vejce
- ✓ 2 upečená kuřecí stehna
- ✓ 2 lžíce polohrubé mouky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Děti do 5 let, Rodina, Hlavní chod