

Květákový puding



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

1233 kalorií , **241 g** cukrů , **78 g** tuků , **50 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/kvetakovy-puding>

Příprava

Květák omyjeme, vložíme do osolené vroucí vody, vaříme doměkka. Máslo utřeme s vejci, měkký květák scedíme, necháme vychladnout, poté rozmačkáme, přidáme k máslu s vejci, promícháme, přidáme krupicovou kaši, osolíme, promícháme. Pekáček vymažeme olejem, vysypeme strouhankou a květákovou směs nalijeme do pekáčku a dáme péct. Pečeme při 200 °C, cca 30 minut.

Ingredience

- ✓ 1 kg kvěťáku
- ✓ 50 g másla
- ✓ 4 ks vajec
- ✓ 50 g krupicové kaše
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ trochu strouhanky
- ✓ špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Něco extra, Rodina, Předkrm