

Plněné papriky květákem a sýrem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

780 kalorií , **1 g** cukrů , **57 g** tuků , **61 g** bílkovin

Autor:

Odkaz: <https://srecepty.cz/plnene-papriky-kvetakem-a-syrem>

Příprava

Květák očistíme, rozdělíme na menší kousky a uvaříme ve slané vodě doměkka, slijeme vodu a květák rozšťoucháme. Cibuli oloupeme a nakrájíme najemno, šunku nakrájíme na kostičky. Cibuli na trošce oleje osmažíme do sklovata, přisypeme šunku a orestujeme, přidáme do rozšťouchaného květáku a promícháme. Přidáme koření a sýry a opět dobře promícháme.

Papriky vyjádříme a nacpeme touto směsí. Rozehřejeme troubu na 180°C, do pekáčku dáme trochu oleje, vložíme papriky, lehce podlijeme a pečeme cca 30-35 minut. Je-li potřeba, výpek zahustíme trochou hotové jíšky tmavé a můžeme dochutit solí.

Tip k receptu

Po uvaření květáku vodu při slití nevylévám, ale použiji ji na zeleninovou polévku.

Ingredience

- 1 menší květák
- 100 g strouhaného sýra
- 100 g rozdrobené Nivy
- 100 g šunky nebo anglické slaniny
- olej na pečení
- voda na podlití
- špetka soli
- špetka pepře
- špetka bazalky
- špetka muškátového květu
- 1 cibule
- 4-6 ks paprik

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

