

Pražský sýrový nákyp



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

2330 kalorií , **5 g** cukrů , **162 g** tuků , **113 g** bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/prazsky-syrový-nakyp>

Příprava

Na pánvici roztopíme maslo, primiešame múku a za stáleho miešania trochu opražíme, rozriedime mliekom a uvaríme na hustú kašu. Do vychladnutej kaše zamiešame žĺtky, syr, jemne posekanú šunku, soľ, papriku, muškátový orech a tuhý sneh z bielkov. Masu vlejeme do vymastenej a vysypanej nákybovej formy. Pečieme asi 45 minút pri 150°C.



Tip k receptu

Podávame s hlávkovým šalátom, zapijeme ľahkým bielym vínom.

Ingredience

- ✓ 100 g másla
- ✓ 125 g hladké mouky
- ✓ 500 ml mléka
- ✓ 4 vejce
- ✓ 200 g strouhaného sýra
- ✓ 150 g šunky
- ✓ troška mleté papriky
- ✓ troška muškátového ořechu
- ✓ mouka a tuk na vymazání formy
- ✓ špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Diabetická, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Jídlo na každý den, Labužník, Hlavní chod