Sekaná květáková pečeně

Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: **4**

1261 kalorií , **0 g** cukrů , **57 g** tuků , **129 g** bílkovin

Autor: Lucka1004

Odkaz: https://srecepty.cz/sekana-kvetakova-pecene

Příprava

Očištěný květák uvaříme v menším množství vody nebo v páře do změknutí. Mleté maso dáme do misky, přidáme v mléce namočenou strouhanku, rozšlehané vejce se sodovou vodou, jemně nastrouhaný syrový brambor, pokrájenou cibuli, hořčici, prolisovaný česnek, koření a osolíme. Rukou dobře propracujeme a nakonec vmícháme květák rozebraný na malé růžičky. Z hmoty utvoříme rukama namočenýma ve vodě šišku, kterou vložíme do zapékací misky a v troubě za stálého podlévání horkou vodou a polévání vypečenou šťávou pečeme do změknutí.

Ingredience

- 500 g mletého masa(vepřové i hovězí nebo jen vepřové)
- půl menšího květáku
- 5 lžic strouhanky
- 50 ml mléka
- 1 vejce
- 5 lžic sodové vody
- 1 cibule
- 1 brambora
- lžíce plnotučné hořčice
- 2-4 stroužky česneku
- troška Vegety
- lžička mleté papriky
- lžička majoránky
- troška kmínu
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Klasika, Rodina, Hlavní chod