

Vařený květák s vinnou omáčkou



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

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

124 kalorií , **34 g** cukrů , **4 g** tuků , **7 g** bílkovin

Autor: Kateřina Růžičková

Odkaz: <https://srecepty.cz/vareny-kvetak-s-vinnou-omackou>

Příprava

Dobře očištěné květákové růžičky vložíme do vroucí osolené vody nebo bujónu a vaříme do měkka. Podáváme polité tukem a posypané sýrem nebo kečupem nebo vinnou omáčkou. Vinná omáčka: 1 žloutek utřeme s cukrem (25 g), přidáme citrónovou šťávu (0,1 dl) a postupně víno (0,4 dl) za stálého šlehání metlou. Nádobu s vinnou pěnou postavíme do vodní lázně a šleháme, až pěna zhoustne (nesmí přijít do varu).

Ingredience

- ✓ 1/4 kostky bujónu
- ✓ 0,3 dcl kečupu
- ✓ 120 g květáku
- ✓ 0,5 dcl vinné omáčky
- ✓ 15 g strouhaný sýr
- ✓ špetka soli
- ✓ 10 g tuku

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Hlavní chod

