

Zapečené čekankové puky



Obtížnost:     

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 6

642 kalorií , 0 g cukrů , 59 g tuků , 27 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecenecekankove-puky>

Příprava

Čekankové puky vaříme 8-10 minut v páře. Poté je osušíme papírovým ubrouskem. Čekanku osolíme, opeříme, ochutíme strouhaným muškátovým oříškem a zabalíme do slaniny. Naskládáme do pekáčku vytřeným olejem a posypeme sýrem a fenyklovými semínky. Pečeme 10 minut na 180 °C.



Tip k receptu

Fenyklem se v tomto receptu myslí fenyklová semínka. Slaninu můžeme nahradit šunkou, Gruyère můžeme nahradit libovolným sýrem.

Ingredience

- ✓ 6 ks čekanky obecné
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 1/2 lžičky soli
- ✓ 1/2 lžičky pepře
- ✓ 1/2 lžičky muškátového ořechu
- ✓ 6 plátků anglické slaniny
- ✓ 1/2 lžičky fenyklu
- ✓ 100 g sýru Gruyère

Kategorie

Výjimečný den, Baskická, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Labužník, Předkrm

