

Zapečený květák s mletým masem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

1244 kalorií , **0 g** cukrů , **100 g** tuků , **86 g** bílkovin

Autor: Jana Langrová

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapeceny-kvetak-s-mletym-masem>

Příprava

Květák uvaříme a rozebereme na růžičky.
Dáme ho do zapékací misky. Maso osolíme, opepříme, smícháme s vajíčkem a dáme na květák. Dáme péct na cca 25 minut na 190°C.

Ingredience

- 1 květák
- 500 g mletého vepřového masa
- špetka soli
- špetka pepře
- 1 vejce

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Maso, Zelenina, Rodina

