

Zapečený květák se sýrovou drobenkou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

1333 kalorií , **0 g** cukrů , **92 g** tuků , **27 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapeceny-kvetak-se-syrovou-drobenkou>

Příprava

Troubu rozejdeme na 200°C. Květák rozdělíme na malé růžičky, opereme je ve studené vodě a přesuneme do kastrolu s vroucí vodou okyselenou citronovou šťávou. Vaříme bez pokličky asi 3 minuty, osolíme a vaříme další minutu. Pak slijeme vodu, květák prolijeme studenou vodou a necháme okapat. Mezitím si připravíme drobenku. Do misky si nakrájíme 75g studeného másla na malé kostičky, přidáme mouku a nastrouhaný sýr a pomocí prstů vytvoříme jemnou drobenku. Drobenku nesolíme. Většina sýrů je dostatečně slaná už sama o sobě. Cibuli oloupeme a najemno nasekáme. Česnek oloupeme a nakrájíme na plátky. Na pánvi zahřejeme olej, přidáme do něj cibuli a necháme zpěnit, pak přisypeme česnek a všechno opečeme do světle žluta. Přidáme rajčatové pyré, zamícháme, osolíme a opepříme a asi 8 minut vaříme na mírném plameni. Na závěr ochutíme cukrem a octem a přimícháme fazole, květák a bazalku. Zapékací misku vymažeme máslem, směs do ní nalijeme, posypeme ji drobenkou a zapékáme asi 20 minut při 180°C.

Ingredience

- 1 květák
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžíce oleje
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 1 lžička cukru krupice
- 1 lžíce vinného octa
- 1 konzerva fazolí
- 1 hrst nasekané bazalky
- 80 g studeného másla
- 120 g polohrubé mouky
- 50 g nastrouhaného Eidamu
- špetka soli
- špetka pepře
- 500 ml rajčatového pyré

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

▫ **Tip k receptu**

Můžeme přidat 100g dušené šunky.

