

Zapečený květák



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 0min , Porce: 4

563 kalorií , 1 g cukrů , 51 g tuků , 24 g bílkovin

Autor: sonizna

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

Příprava

Květák rozebereme na růžičky a připravíme ho do poloměkka na páře. Pórek a cibuli nakrájíme na kolečka a orestujeme na oleji. Dáme je na spodek pekáče. Na to dáme květák. Osolíme. Vejce vyšleháme s 80 ml vody z pařáku, na kterém jsme připravovali květák. Pak vejce nalijeme do pekáčku na květák. Zapékáme 30 minut na 180 °C.



Tip k receptu

Přidat můžeme kuřecí šunku na kostičky, anglickou slaninu či jinou uzeninu. Skvěle se hodí i klobása chorizo nebo maďarská klobása.



Ingredience

- ✓ 1 ks kvěťáku
- ✓ 4 ks vejce
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 1 ks pórků
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Hlavní chod