

Zeleninový pudink



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

582 kalorií , 29 g cukrů , 33 g tuků , 39 g bílkovin

Autor: honzíček

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleninovy-pudink>

Příprava

Do mixeru dáme žloutky a přihazujeme ovařenou na menší kousky nakrájenou zeleninu. Pak vhodíme na kousky nakrájený salám. Do osolené mixované směsi přidáme jemně nastrouhaný sýr a nakonec tuhý sníh z bílků. Sklenici na zavařování (masovku) vymažeme dobře máslem a vysypeme strouhankou, směs do ní přendáme a vaříme hodinu v páře. Uvařený pudink vyklopíme, nakrájíme na plátky, které sypeme strouhankou a pokapeme máslem.



Tip k receptu

Můžeme zavázat také do namočeného ubrousku a dát vařit do vody jako nok.



Ingredience

- ✓ 50 g eidamu
- ✓ 100 g květáku
- ✓ 100 g mrkev
- ✓ 100 g hlávkové kapusty
- ✓ 100 g póru
- ✓ 100 g hrášku
- ✓ sůl
- ✓ 3 vejce
- ✓ 100 g měkkého salámu
- ✓ 30 g ztuženého potravinového tuku
- ✓ máslo na políť

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Něco extra, Předkrm