



Květákový nákyp

Ingredience

květák: **300 g**
tvrdý sýr: **150 g**
šunka: **100 g**
vejce: **2 ks**
mléko: **200 ml**
mouka: **1 PL**
česnek- stroužky: **1 ks**
máslo: {1 PL}
sůl
pepř
bylinky
tuk na vymazání pekáče
strouhanka

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Květák omyjeme, rozdělíme na růžičky a ve vroucí vodě povaříme. Poté jej pokrájíme na menší kusy a necháme okapat. Smícháme mléko s moukou, žloutky, šunkou, polovinou nastrohaného sýru, prolisovaným česnekem a posolíme. Vše důkladně rozšleháme a vmícháme nakrájený květák. Do této směsi přidáme...

Květákový nákyp - recept

Květák omyjeme, rozdělíme na růžičky a ve vroucí vodě povaříme. Poté jej pokrájíme na menší kusy a necháme okapat. Smícháme mléko s moukou, žloutky, šunkou, polovinou nastrouhaného sýru, prolisovaným česnekem a posolíme. Vše důkladně rozšleháme a vmícháme nakrájený květák. Do této směsi přidáme tuhý sníh z bílků.

Pekáč vymažeme tukem a naplníme směsí. Na **květákový nákyp** rozložíme velmi tenké plátky másla a pečeme v troubě předehřáté na 180 °C cca 30 minut. Poté posypeme druhou polovinou nastrouhaného sýra, strouhankou a dopečeme dozlatova.

Květákový nákyp můžeme podávat buď samostatně, nebo s bramborem či zeleninou.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí