



Smetanový květák se špenátem a máslem

Jednoduché a zdravé jídlo z pečeného kvěťáku, špenátových listů a másla, hotové za chvíli.

Tento recept jsme vytvořili dříve a jeho slevy už skončily. Ceny a dostupnost surovin nemusí odpovídat aktuální nabídce. Aktuální recepty ze slev najdete na potravinka.cz/recepty.

#Večeře #Zdravé #BezMasa

⌚ Příprava 10 min · Vaření 25 min Střední 👤 4 porce 🔥 210 kcal/porce

Na porci: 0 6 g bílkovin ₪ 10 g sacharidů ⚖ 16 g tuků

Suroviny

	Květák 1 ks (min hm. 800 g+) · 1 ks Potřeba: 1 ks (800 g)	59,90 Kč 🔥
	Agro Jesenice Špenátové listy porce · 400 g Potřeba: 400 g	24,90 Kč ↓ Nejnižší cena 🔥
	Madeta Jihočeské máslo 82 % · 250 g Potřeba: 50 g	54,90 Kč ↓ Nejnižší cena 🔥

Co ještě přidat

	Solsanka Mořská sůl hrubozrnná · 1 kg Potřeba: podle chuti	36,90 Kč 🔥
	Benkor Pepř černý mletý · 20 g Potřeba: podle chuti	23,90 Kč 🔥

Postup

- 1 Květák rozeberte na růžičky a osolte.
- 2 Máslo rozpustíte na pánvi a orestujete na něm špenátové listy do zvažnutí.
- 3 Květák dejte na plech, pokapejte trochou rozpuštěného másla a pečte v troubě při 200 °C asi 20 minut do zlatavé barvy.
- 4 Upečený květák smíchejte s orestovaným špenátem, dochuťte solí a pepřem a podávejte teplé.



Tip: Pro výraznější chuť přidejte na konec strouhaný sýr nebo trochu česneku.



Otevři recept v telefonu

Naskenuj kód a měj recept i seznam surovin po ruce, s cenami a možností přidat vše do košíku.

