



Zapékaný květák se šunkou a sýrovou omáčkou

Jednoduchý zapékaný květák s krájenou kuřecí šunkou, zalitý smetanovo mléčnou omáčkou z másla a mléka. Sytý oběd, který zvládne i začátečník.

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.

#Oběd #Sytý #Zapékané

⌚ Příprava 15 min · Vaření 30 min Střední 👤 4 porce 🔥 380 kcal/porce

Na porci: 0 22 g bílkovin ₪ 18 g sacharidů 0 25 g tuků

Suroviny

- | | | |
|--|---|-----------------------------|
|  | Květák 1 ks (min hm. 800 g+) · 1 ks
Potřeba: 1 ks (800 g) | 59,90 Kč |
|  | DZ Klatovy Kuřecí prsní šunka nejvyšší jakosti zauzená krájená · ...
Potřeba: 150 g | 44,90 Kč |
|  | Madeta Jihočeské máslo 82 % · 250 g
Potřeba: 40 g | 54,90 Kč
↓ Nejnižší cena |
|  | Mil Trvanlivé plnotučné mléko 3,5% · 1 l
Potřeba: 400 ml | 17,90 Kč |

Co ještě přidat

- | | | |
|--|--|----------|
|  | Mlynářova mouka pšeničná hladká · 1 kg
Potřeba: 2 lžíce | 29,90 Kč |
|  | Strouhaný sýr Eidam 45% Boni · 200g
Potřeba: 80 g | 37,90 Kč |
|  | 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 vařte ve slané vodě asi 8 minut do poloměkka.
- 2** V hrnci rozpusťte máslo, vmíchejte mouku a postupně zalévejte mlékem, za stálého míchání uvařte hustší omáčku.
- 3** Do omáčky přidejte nakrájenou kuřecí šunku, osolte a opepřete.
- 4** Vařený květák vyskládejte do zapékací misky, zalijte omáčkou.
- 5** Posypte strouhaným sýrem a zapékejte v troubě předehřáté na 200 °C asi 20 minut do zlatava.

Tip: Podávejte s vařenými brambory nebo čerstvým pečivem.



Otevři recept v telefonu

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

