

Květákový nákyp se Šmakounem

Počet porcí: 3

Doba přípravy: 1 hodina

Postup přípravy

Uvaříme si květák rozdělaný na drobné růžičky v osolené vodě do měkka a dáme vychladit. Mezitím si nastrouháme na hrubo sýr, šmakouna, mrkev, křen. V jiné míse rozšleháme vejce, přidáme mléko a všechny ingredience smícháme dohromady s květákem, nadrobno rozdělanou brokolici a strouhanku (10 g). Dáme na vymazaný a strouhankou vysypaný plech péct do vyhřáté trouby 180. st. cca 40. minut.

Jako příloha se hodí brambor a jogurtovo-česnekový dip.

Ingredience

- **Brokolice** - 10 g
- **Květák** - 300 g
- **Mrkev** - 10 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Křen** - 10 g
- **Strouhanka** - 10 g
- **Sádlo** - 3 g
- **Eidam 30% cihla 2600 g** - 100 g
- **Pitná voda nesycená** - 1000 g
- **Jedlá soda 50 g** - 3 g
- **Kurkuma mletá 30 g** - 1 g
- **Majoránka 7 g** - 1 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **1,5% UHT mléko Mlékárna Pragolaktos 0,5 l** - 250 g
- **Šmakoun mexico 200 g** - 100 g
- **Vejce** - 36 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

