

Nákyp s květákem a houbami

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30 minut

Postup přípravy

Květák uvaříme ve slané vodě, vložíme do pekáče vymazaný olejem, přelijeme bešamelem s houbami a zapečeme. Příprava bešamelu - mouku opražíme na sucho, zalijeme mlékem, povaříme a přidáme pokrájené houby orestované na oleji, strouhaný sýr. Bešamel osolíme, opepříme a přidáme petrželku.

Ingredience

- **Květák** - 600 g
- **Jedlá sůl** - 8 g
- **Kmín celý** - 4 g
- **Houby čerstvé** - 200 g
- **Petrželová nať** - 4 g
- **Eidam 30% cihla 2600 g** - 100 g
- **Jihočeské mléko lahodné polotučné 1,5% 1 l** - 200 g
- **Olej slunečnicový** - 40 g
- **Mouka hladká 1 000 g** - 50 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

