

# Květák na polský způsob

**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 30min , Porce: 4

**840** kalorií , **0 g** cukrů , **63 g** tuků , **32 g** bílkovin

**Autor:** Jozef

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/kvetak-na-polsky-zpusob>

## Příprava

Očistený karfiol uvaríme v osolenej vode, rozoberieme ho na ružičky, dáme na misu, posypeme posekanými vajíčkami, nadrobno nakrájanou šunkou, nadrobno nakrájanou zelenou petržlenovou vňaťou a strúhankou opraženou na masle.

## Ingrediencie

- 1 květák
- 60 g másla
- 2 uvařená vejce
- 100 g šunky
- 40 g strouhanky
- 1 lžíce petrželové řati
- špetka soli

## Kategorie

Obyčejný den, Polská, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Labužník, Hlavní chod