

# Květák zapečený se sýrem a smetanou



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

269 kalorií , 1 g cukrů , 1 g tuků , 8 g bílkovin

**Autor:** Beruska64

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/kvetak-zapeceny-se-syrem-a-smetanou>

## Příprava

Květák rozebereme na menší kousky a dáme uvařit do mírně osolené vody a vaříme doměkka. Když je květák měkký, tak ho vyjmeme, dáme do tukem vymazané zapékací misky, opeříme a osolíme. Máslo si rozpustíme v hrnci, přidáme mouku a uděláme jíšku, kterou poté zředíme smetanou a mlékem, povaříme. Poté vlijeme ke kvěťáku, přidáme rozšlehaná vejce, nastrouhaný Eidam a dáme zapéct. Zapékáme při 180 °C, cca 20 minut.

## Ingredience

- 1 ks kvěťáku
- 150 g Eidamu
- 1 sklenka smetany
- 2 ks vajec
- 2 dl mléka
- 5 lžic hladké mouky
- špetka pepře
- špetka soli

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

