

Pařížský pudink



Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

1413 kalorií , **2 g** cukrů , **96 g** tuků , **28 g** bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/parizsky-pudink>

Příprava

Máslo a hrubú múku dáme do hrnca a za stáleho miešania zohrievame, kým sa maslo nerozpustí. Zalejeme vlažným mliekom a za stáleho miešania varíme, kým navznikne hustá kaša. Potom ju odstavíme a necháme vychladnúť. Z bielkov si spravíme tuhý sneh. Do vychladnutej primiešame žĺtky a soľ a masu rozdelíme na tri časti. Do jednej zamiešame zomletý špenát, ktorý sme prebrali, umyli a uvarili neprikrytý v malom množstve vody a tretinu snehu. Do druhej časti pridáme mrkvu, ktorú sme predtým očistili, umyli, udusili a pretreli cez sitko, a druhú tretinu snehu a zľahka zamiešame. Do tretej časti zľahka zamiešame poslednú tretinu snehu. Všetky tri časti dávame postupne na seba do pudingových formičiek alebo malých 200 ml pohárov vymastených maslom a vysypaných krupicou. Formičky naplníme do dvoch tretín a vložíme do nádoby so studenou vodou, ktorá ma siahat' do tretiny formičiek. Nádobu prikryjeme a pomaly na miernom ohni varíme 20-30 minút.

Ingrediencie

- 100 g másla
- 125 g hrubé mouky
- 200 ml mléka
- 100 g špenátu
- 50 g mrkve
- 2 vejce
- kousek másla na vymazaní formiček
- troška krupice na vymazaní formiček
- špetka soli

Kategorie

Výjimečný den, Francouzská, Diabetická, Celoročně, Finančně nenáročná, Něco extra, Labužník, Předkrm

Tip k receptu

My sme zvyknutí robiť puding na sladko ale aj tato verzia je výborná.