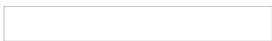


Krokety z květáku



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

907 kalorií , **1 g** cukrů , **59 g** tuků , **32 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/krokety-z-kvetaku>

Příprava

Květák omyjeme, dáme do hrnce, vlijeme vodu, aby byl květák potopený a uvaříme doměkka. Když je květák měkký, scedíme ho a necháme vychladnout. Cibuli oloupeme, nadrobno nakrájíme, vložíme na rozpálený olej a orestujeme. Když je cibule orestovaná, přidáme květák, který jsme si rozmačkali a prohřejeme. Poté přidáme 2 žloutky, nasekanou zelenou petrželku, muškátový květ, opepříme, osolíme. Poté vmícháme sníh, který jsme si ušlehali ze 2 bílků. Podle potřeby zahustíme strouhankou a uděláme těsto. Z těsta poté děláme krokety, obalíme je v trojobalu a smažíme na rozpáleném oleji.

Ingredience

- 1 ks květáku
- 1 ks cibule
- 4 ks vajec
- 5 lžic strouhanky
- 5 lžic olivového oleje
- špetka muškátového květu
- trochu zelené petrželky
- špetka pepře
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská,
Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina,
Něco extra, Vegetarián, Příloha