Krupicový nákyp s jablky

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 55min , Porce: **2**

686 kalorií , **0 g** cukrů , **37 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: https://srecepty.cz/krupicovy-nakyp-s-jablky

Příprava

Do mléka přidáme špetku soli a zahřejeme ho, vsypeme krupici a za stálého míchání uvaříme hustou kaši. Do hotové kaše vmícháme lžíci másla, žloutek, citronovou kůru a oba ckry a necháme zchladnout. Z bílků ušleháme tuhý sníh a lehce ho vmícháme do prochladlé kaše. Jednu větší nebo dvě menší zapékací misky vymažeme změklým máslem a na dno rozetřeme polovinu kaše. Na ni rozložíme vrstvu oloupaných a nahrubo nastrouhaných jablek. Jablka lehce posypeme skořicí. Na jablka navrstvíme zbytek kaše. Navrch položíme tenké plátky másla a nakonec posypeme mandlovými lupínky. Misky vložíme do trouby a pečeme při 180°C asi 30 minut. Můžeme podávat teplé jako hlavní chod nebo studené jako moučník.

Tip k receptu

Mlsounům můžeme na talíři porci dochutit sirupem z červeného ovoce. Použijeme-li kyselejší jablka, promícháme je nastrouhaná s troškou cukru.

Ingredience

- 500 ml mléka
- asi 100 g dětské krupice
- špetka soli
- 3 lžíce másla
- 1 žloutek
- troška citronové kůry
- 1 sáček vanilkového cukru
- 2 bílky
- 1 lžíce cukru krupice
- 2 velká jablka
- lžička skořice
- 2 lžíce mandlových lupínků

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Klasika, Rodina, Hlavní chod