

Kořeněný pečený květák



1. 9. 2022

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Květák nebo i karfiol. Dokonalá zelenina pro keto dietu. Obsahuje totiž velmi malé množství sacharidů, ale zato to spoustu vitamínů. Provitamín A (betakaroten), vitamíny B, E, a významné množství vitamínu C, který na podzim všichni více než potřebujeme. Ve 100 g květáku navíc najdeme jen něco málo přes 25 kcal. Díky tomu je vhodnou potravinou v jakékoliv dietě a při zdravém životním stylu. A náš TOP recept?

Co potřebujete (2 porce):

- 1 celý květák
- 2 lžičce dijonské hořčice
- 2 lžičce olivového oleje
- 1 lžička sušeného česneku
- ¼ lžičky sladké papriky
- směs bylinek (např. provensálská)
- čerstvě mletý pepř
- sůl

Jak na to:

- 1.** V misce smícháme olej, hořčici, sušený česnek, sladkou papriku i bylinky a vše osolíme a opepříme.
- 2.** Uvařený květák potřeme směsí, položíme hlavou dolů do misky a necháme v lednici odležet cca 2 hodiny (nejlépe přes noc).
- 3.** Přendáme na pekáč, zakryjeme alobalem a pečeme na 200 °C zhruba 30 minut.

4. Na posledních pár minut doporučujeme zapnout gril a nechat kůrčičku zezlátnout. Ale pozor hlídejte každou minutu, jinak se spálí!

5. Nechte si chutnat.