

Zapečený květák s bylinkami



21. 10. 2021

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

Květák odvodňuje, podporuje hubnutí, posiluje imunitní systém a pečuje o vysoký obsah živin ve všech tělesných buňkách. Tento recept si můžete připravit i den předem a na druhý den máte připravený výtečný oběd.

Co potřebujete (1 porci):

- 1 balení [Prodietix omelety](#)
- 200 g kvěťáku
- hrst čerstvých bylinek (bazalka, majoránka, tymián)
- sůl
- pepř
- sušená cibule

Jak na to:

- 1.** Květák omyjeme, otrháme listy a rozdělíme na růžičky, které uvaříme v osolené vodě.
- 2.** Mezitím si připravíme Prodietix omeletu s bylinkami podle návodu na zadní etiketě.
- 3.** Uvařený květák slijeme a pokrájíme na malé kousky. Čerstvé bylinky nasekáme najemno a přidáme ke kvěťáku. Celou směs podle chuti osolíme, opepříme a přidáme sušenou cibuli. Vše promícháme a přelijeme připravenou Prodietix omeletou. Vzniklou hmotu nalijeme do pekáčku, lehce vymazaného řepkovým olejem.
- 4.** Pečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů 20 - 25 minut, dozlatova.
- 5.** Podáváme s celerovými hranolkami nebo se zeleninovým salátem z povolené zeleniny.