

# Pečený květák



25. 10. 2021

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

Věděli jste, že jedna porce květáku pokryje vaši denní potřebu vitamínu C? Vyzkoušejte recept na pečený květák a přesvědčte se, že i na zelenině si můžete královsky pochutnat.

Pečený karfiol si můžete dát od první fáze. Poslouží jako příloha k „normálnímu“ jídlu, k proteinovému jídlu nebo samotný jako zdravá zeleninová svačinka mezi jídly.

**Co potřebujete (2 porce):**

- 1 celý květák
- 2 lžíce dijonské hořčice
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička sušeného česneku
- ¼ lžičky sladké papriky
- čerstvě mletý pepř
- sůl

## Jak na to:

- 1.** Celý květák krátce povaříme v osolené vodě.
- 2.** V Misce smícháme olej, hořčici, sušený česnek, sladkou papriku a vše osolíme a opeříme.
- 3.** Uvařený květák potřeme směsí a pečeme na 180 °C, dokud nebude mít karfiol zlatavou barvu.