

Pečený květák s vůní orientu



26. 10. 2021

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

Květák obsahuje minimum tuků, což ho řadí k dietním potravinám. Energetická hodnota 100 g květáku je jen 25 kcal a díky obsahu výživných látek působí proti infekcím a snižuje krevní tlak. Vyzkoušíte také tento orientální recept?

Co potřebujete (2 porce):

- 1 ks květáku
- 2 lžíce sušené cibule
- 2 lžíce sušeného česneku
- 2 lžíce za studena lisovaného olivového oleje
- 1/2 lžičky mletého římského kmínu
- 1/2 lžičky mleté uzené papriky
- šťáva z 1/2 citronu
- sůl
- hrst hladkolisté petržele

Jak na to:

- 1.** Květák omyjeme a rozebereme na větší růžičky.
- 2.** V misce smíchejte olivový olej a všechno sypké koření.
- 3.** Důkladně pomažeme připravenou marinádou z koření a olivového oleje.
- 4.** Připravíme si plech, který vyložíme pečicím papírem a na něj vyskládáme očištěné růžičky květáku.
- 5.** Na plech vyložený pečicím papírem dejte květákové růžičky, na klínky nakrájenou cibuli a na silné

plátky nakrájený česnek. Zakapejte připravenou marinádou.

6. Do předehřáté trouby 200–220 °C vložíme plech a pečeme 15 minut dozlatova.

7. Po 15 minutách květák promícháme a pečeme ještě cca 10 minut, aby byl opečený ze všech stran.

8. Podáváme pokapané citronovou šťávou a posypané nasekanou petrželkou.

Náš TIP: Vhodné jako samostatné jídlo mezi proteinovými jídly nebo jako příloha k normálním jídlům ve 2. a 3. fázích.