

Zapečený květák s parmezánem

Kategorie: [Přílohy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- parmezán 150 g
- květák 1 ks
- máslo 20 g
- máslo na potřeni 1 ks
- sůl 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Zapékání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Květák omyjeme, očistíme a rozbereme na růžičky. Takto připravený jej vložíme zhruba na 15 minut do osolené vody (nebo octové). Zbavíme se tak malého hmyzu, který bychom normálně neviděli. Parmezán nastrouháme.

Mezitím si dáme do většího hrnce vařit dostatek vody. Vroucí vodu trochu osolíme.

Růžičky kvěťáku z osolené vody propláchneme a vložíme do vroucí osolené vody. Vaříme je zhruba 10- 15 minut. Prostě dokud nejsou uvařené - na skus pevné ale měkké. Vytáhneme je z vody, propláchneme studenou vodou a necháme okapat.

Zapékací misku vymažeme trochou máslem a posypeme ji asi třetinou sýra. Asi 20 gramů másla nakrájíme na vločky. Pak na vrstvu sýra položíme růžičky kvěťáku a posypeme zbytkem sýra. Na

vrstvu sýra poklademe vločky másla.

Rozehřejeme troubu a při teplotě 220 °C zapékáme 10 - 15 minut.