

Květáková musaka

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Květák 600 g
- Mleté maso 300 g
- Hladká mouka 100 g
- Mléko 200 ml
- Zakysaná smetana 150 g
- Vejce 4 ks
- Cibule 2 ks
- Sůl, pepř, olej 1 ks
- Máslo na vymazání zapékací misky 1 ks

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Květák uvaříme ve slané vodě do poloměkka. Vychladlý a okapaný rozebereme na malé růžičky. Ze 2 vajec, hladké mouky, špetky soli a mléka uděláme těstíčko. Kousky květáku do těstíčka namáčíme a osmažíme zprudka na oleji. Nakrájenou cibuli orestujeme na cca dvou lžících oleje, přidáme mleté maso (směs vepřové a hovězí), dále restujeme, až se maso opeče. Do vychladlé směsi vmícháme 1 vejce, osolíme a opepříme. Osmažený květák vložíme na dno vymazané zapékací misky, dáme masovou směs a opět květák. Zakysanou smetanu rozšleháme s vejcem, solí, pepřem a nalijeme na povrch. Pečeme v troubě vyhřáté na 190°C 30 - 40 minut.