

KVĚTÁK SE ŠPENÁTEM A GORGONZOLOVOU OMÁČKOU

Jednoduchý pokrm

Doba přípravy: 15 minut Doba vaření: cca 25 minut	
Jedna porce obsahuje:	
Energie 219 kcal / 915 kJ	Sacharidy 13 g
Bílkoviny 15 g	VJ -0,5
Tuk 11 g	

Suroviny na 2 porce

1 malý květák (cca 500 g)
sůl
1 malá cibule
1 stroužek česneku
1 ČL olivového oleje
1 ČL hladké mouky
200 g listového špenátu, mraženého
¼ sklenice mléka, 1,5 % tuku
1 kousek gorgonzoly (cca 40 g)
pepř

Postup

- Květák očistěte a rozdělte na růžičky. Namočte ho na 10 minut do slané vody, aby se vyplavily případné nečistoty. Vodu slijte a květák uvařte v čerstvé osolené vodě doměkka, přibližně 10–15 minut.
- Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno. Na pánvi rozehejte olej, cibuli a česnek na něm orestujte dozlatova. Poprašte moukou, krátce promíchejte a přidejte mražený špenát s trochou vody. Přikryjte pokličkou a na středním ohni asi 10 minut nechte špenát provařit.
- Přilijte mléko, přidejte gorgonzolu a míchejte, dokud se sýr nerozpustí. Omáčku dochuťte solí a pepřem a podávejte přelitou přes uvařený květák.

PALAČINKY S HOUBOVOU NÁPLNÍ

Vydatné slané jídlo

Doba přípravy: 20 minut Doba vaření: cca 15 minut Doba nabobtnání: 10 minut	
Jedna porce obsahuje:	
Energie 515 kcal / 2 153 kJ	Sacharidy 47 g
Bílkoviny 29 g	VJ -4
Tuk 23 g	

Suroviny na 2 porce

Palačinky:
2 vrchovaté PL celozrnné mouky
4 vrchovaté PL pšeničné mouky, typ 550
100 ml mléka, 1,5 % tuku
2 vejce
sůl
3 ČL řepkového oleje

Houbová náplň:
300 g žampionů
1 malá cibule
1 stroužek česneku
1 ČL řepkového oleje
2 trojúhelníčky taveného sýra,
30 % tuku v sušině
sůl, pepř

Postup

- Mouky prosejte do mísy, přidejte mléko, vejce a sůl a pomocí metličky nebo šlehače zpracujte na husté těsto. Nechte 10 minut odstát.
- Žampiony očistěte a nakrájejte na tenké plátky. Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno.
- Na pánvi zahřejte 1 ČL oleje a osmahněte cibuli a česnek dozlatova. Přidejte žampiony a krátce restujte, dokud nezačnou pouštět šťávu. Přidejte tavený sýr, osolte, opepřete a promíchejte.
- Zbylý olej rozehejte v pánvi a připravte tenké palačinky z připraveného těsta. Hotové palačinky naplňte houbovou směsí a ihned podávejte.