Kořeněný pečený květák

1. 9. 2022

Recept je vhodný pro: 1. fáze, 2. fáze, 3. fáze

Květák nebo i karfiol. Dokonalá zelenina pro keto dietu. Obsahuje totiž velmi malé množství sacharidů, ale zato to spoustu vitamínů. Provitamín A (betakaroten), vitamíny B, E, a významné množství vitamínu C, který na podzim všichni více než potřebujeme. Ve 100 g květáku navíc najdeme jen něco málo přes 25 kcal. Díky tomu je vhodnou potravinou v jakékoliv dietě a při zdravém životním stylu. A náš TOP recept?

Co potřebujete (2 porce):

- *1 celý květák*
- *2 lžíce dijonské hořčice*
- *2 lžíce olivového oleje*
- *1 lžička sušeného česneku*
- *¼ lžičky sladké papriky*
- *směs bylinek (např.provensálská)*
- *čerstvě mletý pepř*
- *sůl*

Jak na to:

1. V misce smícháme olej, hořčici, sušený česnek, sladkou papriku i bylinky a vše osolíme a opepříme.

2. Uvařený květák potřeme směsí, položíme hlavou dolu do misky a necháme v lednici odležet cca 2 hodiny (nejlépe přes noc).

3. Přendáme na pekáč, zakryjeme alobalem a pečeme na 200 °C zhruba 30 minut.

4. Na posledních pár minut doporučujeme zapnout gril a nechat kůrčičku zezlátnout. Ale pozor hlídejte každou minutu, jinak se spálí!

5. Nechte si chutnat.