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 pečícím 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.