

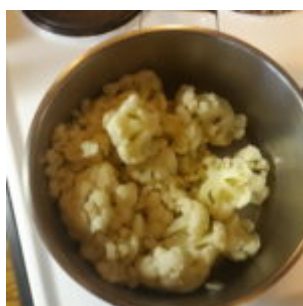
Nudíte se , páč je karanténa? Neshánějte medvídka mývala! Udělejte si květákový placičky. Jsou zdravý, takže i odpovídají současným doporučením, vedoucím k posílení imunity. A budem vařit tak jako naše babičky, tedy ani žďabec ničeh nepřijde nazmar!

Potřebovat budete: 1 květák, 100 g ovesných vloček umletých najemno, 2 vejce, 1 deci mléka, 2 stroužky česneku. sůl, pepř, kmín, majoránku.



Květák si očistíme, odřízneme spodek košťálu a rozdělíme na růžičky, košťálovou část a “větvičky” si dáme stranou uděláme si z nich polívku.

Růžičky uvaříme v lehce osolené vodě do měkka - tak aby se daly rozmačkat mačkátkem na brambory. Vodu ovšem nevylejeme, scedíme si ji stranou a použijeme dál na tu polévku

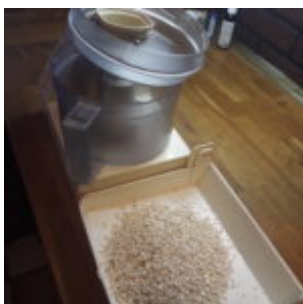


Uvaříme čistě jen růžičky kvěťáku, zbytek jde do polévky

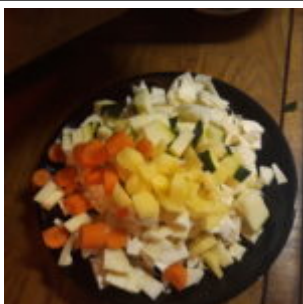


Květák scedíme (vodu schováme do polévky) a rozmasakrujeme šťouchadlem na brambory

Než se květák uvaří, umeleme v mixeru vločky. A zároveň nakrájíme zbytek z kvěťáku a přikrájíme si trošku zeleniny z toho co máme doma. (Já měla mrkev, cuketu, celer, kousek zelí, bramboru)



100 g vloček si umeleme najemno



zbytek kvěťáku s trochou zeleniny do dŕm dal, vytvoří polívku

Rozmasakrujeme mačkátkem na brambory květák, okořeníme (majoránkou jsem nešetřila, solí ano), přidáme rozmačkaný česnek, vajíčko a rozmixované vločky a pořádně promícháme, přidáme mléko.

Karanténí květákový placičky



Spolu s tím, si v hrnci na polívku rozpálíme tuk – já použila sádlo, opečeme na něm cibuli, přidáme po chvílce tu nakrájenou zeleninu s květákovým základem, zaprášíme moukou a zalejeme vodou z toho kvěťáku. Dáme vařit.

Karanténí květákový placičky



Z bílků a špetky soli vytvoříme tuhý sníh. Ten opatrně přimícháme ke kvěťáku. Pokud je těsto příliš tuhé, přidáme pár lžic mléka- já jsem přidávat nemusela. No a tvoříme placičky - jde to překvapivě výborně (já mám obvykle s vytvářením takovýchle podobných placiček dost problém ☐)

Kdo chce může smažit na pánvi s olejem placičky a opéct si je dozlatova- z každé strany cca 3 minuty. Já si to zjednodušila a udělala zdravou variantu. Do trouby rozpálený na 200°C jsem ty placičky frkla na plechu s pečícím papírem potřeným troškou oliváče.



Karanténí květákový placičky



Nebudu u toho muset stát, udělá se to najednou a eště to bude zdravější a ne mastný. Pekla jsem nejdřív 10 min. a otočila plech v troubě. Po dalších 10 min. jsem obrátila placičky



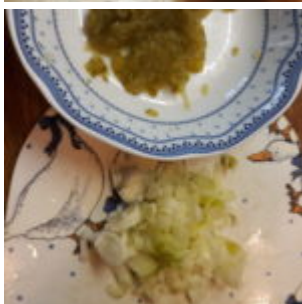
a šupla je tam ještě na cca 15 min. To, co zbylo v hrnci po placičkách jsem vypláchla trochou vody a přidala do polévky s heslem ani žďabíček něčeho nazmar! Do polívky jsem přihodila

vajíčko. Než se udělaly placičky v troubě,



jsem si seděla u počítače, pak dala vařit vodu, hodila do ní brambory. Vody jsem dala co nejmíň s tím, že jsem ji po dovaření přidala taky do polévky a tudíž nic opět nepřišlo nazmar.

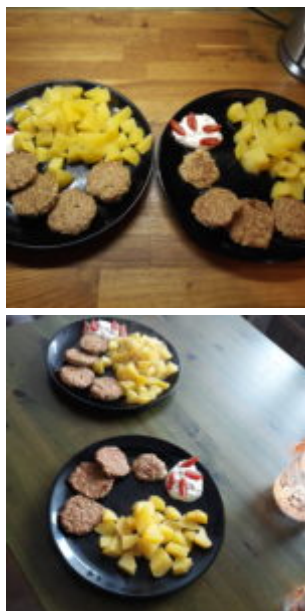
A protože jsem při pečení placiček měla dostatek času. Udělala jsem si "tatarku". Jedna okurka, jedna malá cibule a dvě lžice zakysanky. Okurku nastrouhat na jemným struhadle, cibulku najemno nakrájet, smíchat s kysankou, osolit, opepřit.



Karanténí kvěťákový placičky



a podávat. No.... výýýborný to bylo!!!



Jo a ta polívka - coby vedlejší produkt dle hesla ani žďabec nazmar, tak ta je výborná taky:

Karanténí kvěťákový placičky

