Perfektní pečený květák

Některé kombinace chutí jsou lepší než jiné a tahle směs, ve které můžete obalit nejen květák, ale i jinou zeleninu, je naprosto geniální. A to si nefandím.

Doba přípravy | 15 minut + pečení
Počet porcí | 4
Recept je vegetariánský a bezlepkový.

INGREDIENCE

- 1 květák o celkové váze cca 800–900 g (váha před očištěním)
- 400 g vařených máslových fazolí (cca 190 g v suchém stavu)
- 5 stroužků česneku
- 2 lžíce uzené mleté papriky
- 1 lžíce mletého římského kmínu
- 1 lžička soli
- hrst sušených rajčat naložených v oleji
- 100 g tahini
- 80 ml olivového oleje nebo oleje, ve kterých byla naložena rajčata
- 70 g parmazánu
- *pečicí papír*

POSTUP

1. Květák omyju. Listy na květáku nechám, vyříznu jen spodní část košťálu.
2. Květák i s listy nakrájím na kousky. Přendám ho do velké mísy.
3. Ke květáku přidám uvařené fazole a také oloupaný a na plátky nakrájený česnek, uzenou papriku, římský kmín, sůl, sušená rajčata nakrájená nahrubo, tahini, olivový olej a najemno nastrouhaný parmazán.
4. Rukama vše promíchám a propracuju.
5. Velký plech vyložím pečicím papírem a ochucený květák rozprostřu na plech.
6. Peču na 190 °C horkovzduch cca 35 minut. Troubu není třeba předehřívat.

Tipy na obměny
Místo květáku sáhněte po jiné pevnější zelenině jako jsou brambory, brokolice, dýně, petržel. Místo fazolí se hodí uvařená cizrna. Pokud máte rádi pikantnější chutě, přidejte sušené drcené chilli.