



□ Polévky

□ Těstoviny

□ Ásie

□ Indie

□ Česká klasika

□ Jiné hlavní chody

□ Dezerty

Máslové špagety s pečeným květákem

Kačí • Praha • 2024-12-09

8 porcí pro normální lidi (6 pro ty, co těstovin snědí vždycky vagón) Rychlovka 30 pod 30, pokud už nemůžete tenhle měsíc po desátý předložit rajčatovou omáčku, tohle je luxusní a stejně rychlá varianta.

Ingredience:

- 1/2 menšího květáku
- 100 g cizrny ze sklenice/ plechovky
- pepř, sůl
- 1/2 lžičky chilli vloček
- 2 lžíce LSD
- špetka muškátového ořechu
- trochu hladké mouky
- 2 lžíce rostlinného másla
- 400 g cherry rajčat (lze vynechat)
- kuřecí kousky Veggie Gourmet Garden / tofu / nic
- rýžová smetana na vaření Alpro
- kešu parmezán nebo hrst nasekaných opražených ořechů
- čerstvá bazalka (když je po ruce)

Postup:

1. Troubu předehřejte na 200° C horkovzduchem. Na plech dáváme na růžičky rozebraný květák a cizrnu (scedím a propláchnu, až je vymytá jak čínský student), přeliji trochou olivového oleje, přidám pepř a sůl a pečtu cca 20 minut, až je zelenina na skus. Občas po ní hodím vokem, jestli se nepřipaluje a kdyby to vypadalo na brzkou kremaci, překryju shora alobalem.
2. Jestli máte fóbii z bílých smetanových omáček a představa, že do špaget nalijete bešák se špenátem, vás žene zpátky na břeh pro rukávky, zasrabte a připravte si teď rajčata. Na trošce olivového oleje opečte pár minut celá cherry rajčata, nezapomeňte je pěkně posolit, opepřit a hlavně povinně pocukrovat. Nechte je pěkně vcelku, ať vám na talíři rupnou v puse. Žádná červená v omáčce, zvykejte si. Jestli fandíte italskému minimalismu nebo už vám rajčata prostě lezou i ušima a chcete jednu pastu bez rajčat, nebojte se tenhle krok vynechat.
3. Mezitím si v nepřilnavé pánvi připravím bešamel. Rozpustím máslo, přidám mouku, dvě lžíce LSD a nechám pořádně opéct, až má základ oříškovou barvu. Přidejte vodu (ideálně z těstovin) nebo zeleninový vývar (Pozor na výraznou chuť kořenovky, tady o ní úplně nestojíme. Jestli schováváte v mrazáku redukci hustoty jak tělák na konci školního roku, nechte si to eso v rukávu na jindy) a smetanu. Promíchejte, osolte, opepřete, přidejte špetku muškátového oříšku a půl lžičky chilli vloček.
4. Rovnou přidejte dvě hrsti mraženého nebo trochu víc čerstvého špenátu a promíchejte. V téhle fázi ještě přidám velkou sběračku vody z těstovin a dvě lžíce citronové šťávy. Do bešamelu pak pomalu přesunu pečený květák s cizrnou, případně opečená rajčata a promíchám. (Omáčka může být klidně trochu řidší, těstoviny jí hodně vypijí.) Naposledy doladím a dám do omáčky uvařené špagety. Promíchám a na talíři ještě posypu kešu parmezánem nebo opraženými ořechy.





[#špagety](#) [#květák](#) [#cizrna](#)

[Newer](#)

[Older](#)

2025-02-10

Ciambotta

2024-12-03

Bulgur s pečenou dýní a kapustičkami