Květák připravený na mozeček

https://varimesmarcelou.cz/zeleninova-jidla-vc-vegetarianskych/kvetak-pripraveny-na-mozecek.html

Květák připravený na mozeček je moje oblíbené letní jídlo. Příprava není vůbec složitá a ze silného zeleninového vývaru můžete připravit ještě chutnou polévku.

Na přípravu 4 porcí květákového mozečku budeme potřebovat

- ½ velkého květáku (nebo jeden menší)
- 3 velké mrkve
- 2 šalotky nebo 1 větší cibuli
- ½ zelené nebo červené tenkostěnné papriky (červená v jídle vypadá efektněji)
- 3 mm pálivé papričky jalapeno
- 4 vejce
- 4 čajové lžičky (vrchem) zakysané smetany
- 1 polévkovou lžíci sádla nebo oleje
- Špetku celého kmínu
- Sůl a pepř dle chuti
- Větší kastrol nebo pánev
- Na ozdobení petrželovou nať a zelenou část jarní cibulky

Na vývar si připravíme

- Větší hrnec
- Bylinky – libeček, saturejka, tymián, šalvěj a celé listy celeru
- 1 čajová lžička (vrchem) soli

Postup přípravy květákového mozečku

Opraný a očištěný květák rozdělíme na větší růžice. Mrkev oloupeme a překrojíme podélně na čtvrtiny.

Na dno hrnce položíme oprané bylinky, růžice květáku a mrkev. Vše zalijeme studenou vodou tak, aby byla zelenina ponořená. Přisypeme sůl a dáme nezakryté vařit.

Květák vaříme 10-15 minut od boru varu.

Květák nesmí být rozvařený tak, aby se rozpadal. Chce to hlídat a občas se vidličkou přesvědčit, zda květák a mrkev jsou už „al dente“.

Uvařený květák i mrkev vyndáme na tác a necháme vychladnout. Vývar přecedíme a můžeme vařit libovolnou zeleninovou polévku.

Než se tak stane, připravíme si pánev, oloupeme a nakrájíme cibuli na kostičky. Papriku přibližně na čtverečky o hraně 5 mm. Máte-li papriku červenou, jídlo bude barevnější. Pálivou papričku nakrájíme na opravdu malé kousky.

Do rozpálené pánve vložíme sádlo nebo olej a vhodíme nakrájenou cibuli, obě papriky a kmín.

Smažíme a mícháme přibližně 5-7 minut.

Cibule nesmí zhnědnout, jen zesklovatět.

Vajíčka vyklepneme do misky a metličkou je rozšleháme. Do rozšlehaných vajíček ještě zašleháme smetanu.

Vychlazený květák nakrájíme na menší kousky a mrkev na kostičky. Obojí přidáme k cibuli a paprice do pánve a společně smažíme 2-3 minuty.

Osmaženou zeleninu promícháme a přilijeme připravená vajíčka se smetanou.

Zdroj tepla vypneme a směs mícháme, až se vše krásně propojí. Pokrm osolíme dle vlastní chuti, několikrát otočíme mlýnkem s černým pepřem. Nyní vše ještě jednou promícháme a máme hotovo.

Květák připravený na mozeček mám nejraději s bramborami ozdobenými petrželkou či zelenou natí z jarní cibulky a s hlávkovým salátem se zakysanou smetanou. Ale vy si dejte takový, jaký máte rádi.