Korenený pečený karfiol

1. 9. 2022

Karfiol alebo aj květák. Dokonalá zelenina pre keto diétu. Obsahuje totiž veľmi malé množstvo sacharidov, ale zato to množstvo vitamínov. Provitamín A (betakarotén), vitamíny B, E, a významné množstvo vitamínu C, ktorý na jeseň všetci viac ako potrebujeme. V 100 g karfiolu navyše nájdeme len niečo málo cez 25 kcal. Vďaka tomu je vhodnou potravinou v akejkoľvek diéte a pri zdravom životnom štýle. A náš TOP recept?

Ingrediencie (2 porcie):

- *1 celý karfiol*
- *2 lyžice dijonskej horčice*
- *2 lyžice olivového oleja*
- *1 lyžička sušeného cesnaku*
- *¼ lyžičky sladkej papriky*
- *zmes bylín (napr. provensálske), čerstvo mleté korenie, soľ*

Postup prípravy:

V miske zmiešame olej, horčicu, sušený cesnak, sladkú papriku aj byliny a všetko osolíme a okoreníme. Uvarený karfiol potrieme zmesou, položíme hlavou dole do misky a necháme v chladničke odležať cca 2 hodiny (najlepšie cez noc). Preložíme na pekáč, zakryjeme alobalom a pečieme na 200 °C zhruba 30 minút. Na posledných pár minút odporúčame zapnúť gril a nechať kôrku zozlatnúť. Ale pozor, strážte každú minútu, inak sa spáli!

Dobrú chuť!