

# Zapečený květák s kuřecím masem

<https://www.varimesmarcelou.cz/drubezi-maso/zapeceny-kvetak-s-kurecim-masem.html>

Květák připravený na všechny možné způsoby mám velmi ráda. Patří k nim i zapečený květák s kuřecím masem. Aby bylo kuřecí maso v pokrmu barevně odlišné od bílého kvěťáku, nakládám ho do marinády.

## Na přípravu 4-6 porcí zapečeného kvěťáku s kuřecím masem si připravíme

- 600 g očištěného kvěťáku, 10 minut povařeného ve slané vodě
- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- 400-450 g kuřecích prsních řízků nakrájených na nudličky
- 2 středně velké [cibule](#) nakrájené na měsíčky
- 1 řapík celeru nakrájený na menší, asi půl centimetrové kusy
- Zapékací misku (měla jsem misku š14cm x d25cm x v6cm)
- tuk na vymazání zapékací misky
- strouhanku na vysypání zapékací misky

## Na marinádu masa budeme potřebovat

- 1 polévkovou lžici bramborového škrobu (vrchem)
- 2 polévkové lžíce červeného suchého vína
- 2 polévkové lžíce [worcesterské omáčky](#)
- 1 čajovou lžičku rajského protlaku
- 1 čajovou lžičku soli

## Na zálivku použijeme

- 1 dl kysané smetany
- 1 dl kefiru
- 50 g sýra Pecorino - nastrohaného
- 1 celé syrové vejce
- Sůl
- Mletý černý pepř

## Na posypání pokrmu před zapečením budeme potřebovat

- 2 polévkové lžíce strouhanky
- 2 polévkové lžíce nastrohaného sýra Pecorino (nebo Grana Padano, Parmezán)
- nasekanou hrst [petrželky](#)

## Postup přípravy zapečeného kvěťáku s kuřecím masem

Nejprve si naložíme maso do [marinády](#).

Do misky nalijeme 2 polévkové lžíce červeného suchého vína, přidáme 2 polévkové lžíce [worcesterské omáčky](#), 1 čajovou lžičku rajského protlaku, sůl a lžici bramborového škrobu. Vše důkladně promícháme.

Do marinády vložíme nudličky kuřecího masa a důkladně je marinádou obalíme. Maso obalené marinádou necháme 15 minut odpočinout.

**Zapékací misku důkladně vymažeme tukem a vysypeme strouhankou.**

Než si maso odpočine, nakrájíme si uvařený květák na menší růžičky a zapneme zdroj tepla pod širší pánvi, do které jsme nalili 2 polévkové lžíce olivového oleje.



### Jednotlivé kroky přípravy

Zdroj: Marcela Hackerová

Do horkého tuku v pánvi vložíme [marinované maso](#) i se zbytky marinády. Maso za občasného promíchávání opékáme 8-10 minut.

Opečené maso, které mírně zčervenalo, vůbec nevypadá jako kuřecí, ale spíše jako vepřové. Maso vyjmeme z pánve a přidáme ho k nakrájenému uvařenému květáku.

Do prázdné pánve nalijeme zbylé 2 polévkové lžíce olivového oleje, přisypeme nakrájenou [cibuli](#) i řapíkatý celer. Za občasného promíchávání je smažíme přibližně 10 minut.

Cibule musí začít zlátnout a vonět. Pozor, nesmí se pálit. Opečenou [cibuli](#) i řapíkatý celer přidáme ke květáku a kuřecímu masu. Vše společně promícháme.



### Dokončení pokrmu

Zdroj: Marcela Hackerová

Směsí květáku, [kuřecího masa](#), opečené cibule a řapíkatého celeru volně naplníme zapékací misku. Nic neudusáváme ani neumačkáváme.

Připravíme si zálivku. Do misky nalijeme smetanu a kefír. Přidáme nastrouhaný sýr, rozklepnuté vajíčko, směs osolíme a opeříme. Lze přidat i pár strouhnutí [muškátového oříšku](#). Metličkou zálivku prošleháme.

**Do zálivky můžete strouhnout muškátový oříšek. Provoní celý pokrm.**

Zálivkou přelijeme povrch zapékací misky, pěkně po lžících, aby byla zálivka přítomna v celé misce. Povrch posypeme směsí strouhanky, sýra Pecorino a nasekané [petrželky](#).

Misku vložíme do trouby vyhřáté na 200 °C a zapékáme 40 minut.

Pokrm můžeme podávat bez přílohy nebo třeba s [bramborami](#) či se salátem.