

Brokolicová pomazánka



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 25min , Porce: 2

185 kalorií , **4 g** cukrů , **12 g** tuků , **11 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/brokolicova-pomazanka>

Příprava

Brokolici opláchneme a rozebereme na růžičky, které uvaříme v osolené vroucí vodě doměkka. Po uvaření a vychladnutí ji nakrájíme nadrobno, smícháme v míse s Lučinou a sýrem. Na závěr dle chuti osolíme, opepříme a dochutíme prolisovaným česnekem.

▣ Tip k receptu

Brokolici můžeme uvařit také v páře.

Ingredience

- 200 g brokolice
- 40 g Lučiny
- 20 g taveného sýra
- 1/2 stroužku česneku
- troška bílého pepře
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Děti do 5 let, Pomazánka, Snídaně, Svačinka

