

Brokolicové placky



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

922 kalorií , **9 g** cukrů , **34 g** tuků , **56 g** bílkovin

Autor: Eva

Odkaz: <https://srecepty.cz/brokolicove-placky>

Příprava

Zeleninu uvaříme do měkka a poté nakrájíme na malé kousky. V míse smícháme vejce, strouhaný sýr a zeleninu a postupně přisypáváme mouku, aby nám vzniklo těsto, ze kterého jdou snadno tvarovat placky (mouky může být víc, nebo méně). Dochutíme solí, pepřem a česnekem. Z těsta tvarujeme placky, které pečeme v troubě předehřáté na 200°C asi 15 - 20 minut. Ke konci můžete zapnout také gril.

Tip k receptu

Zeleninu lze obměnit například za řepu, květák, brambory,...)



Ingredience

- 300 g brokolice
- 100 g mrkve
- 100 g celozrné mouky
- 1 vejce
- 100 g eidamu
- 2 stroužky česneku
- pepř
- sůl

Kategorie

Česká, Redukční, Vegetariánská, Zelenina, Vegetarián