

Dušená brokolice



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 2

821 kalorií , **9 g** cukrů , **67 g** tuků , **20 g** bílkovin

Autor: oriestok

Odkaz: <https://srecepty.cz/dusena-brokolice>

Příprava

Brokolici rozoberieme na ružičky a naparíme. Na oleji opražíme nadrobno pokrájanú cibuľu. Pridáme zeleninu, prudko opečieme a zalajeme teplým zeleninovým vývarom. Dusíme 5 minút, potom vložíme naparené kúsky brokolice. Podusíme, osolíme, okoreníme mletým čiernym korením a dochutíme sójovou omáčkou. Zahustíme solamylom rozmiešaným vo vode. Podávame s uvarenou ryžou.

Ingrediencie

- 300 g brokolice
- 2 cibule
- 4 lžice rostlinného oleje
- 300 ml zeleninového vývaru
- 2 lžice sojové omáčky
- 1 lžice Solamylu
- špetka soli
- troška pepře
- 120 g zeleninové směsi

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská,
Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina,
Vegetarián, Hlavní chod