

Pečená brambora plněná brokolicí



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 2

178 kalorií , **0 g** cukrů , **12 g** tuků , **14 g** bílkovin

Autor: Ajaja

Odkaz: <https://srecepty.cz/pecena-brambora-plnena-brokolicí>

Příprava

Brambory zabalíme po omytí do alobalu a předpečeme si je do poloměkka. Parmazán nastrouháme. Brokolici nasekáme najemno a krátce povaříme. Mezitím si nakrájíme jarní cibulku nadrobno a slaninu na kostičky. Nakrájenou slaninu nasucho orestujeme, přidáme ocezenou brokolici, cibulku, smetanu, 1 lžičku parmazánu, osolíme a opepříme - doporučuji pepř čerstvě namlít. Brambory nakrojíme, vydlabeme (vydlabanou hmotu můžeme pokrájet a rovněž přidat do směsi) a naplníme připravenou směsí. Zasypeme parmazánem a dopečeme dozlatova. Podáváme s čerstvým salátem.

Ingredience

- 4 brambory
- 1/2 hlávky brokolice
- 2 jarní cibulky
- 4 plátky anglické slaniny
- 3 lžičky parmazán/parmezán
- 100 ml zakysané smetany
- špetka soli
- špetka pepře

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Něco extra, Štíhlá slečna, Hlavní chod

