

# Předkrm z brokolice



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 4min  
Celkový čas: 14min , Porce: 4

**670** kalorií , **10 g** cukrů , **37 g** tuků , **21 g** bílkovin

**Autor:** Milena

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/predkrm-z-brokolice>

## Příprava

Brokolici zbavíme spodní části a rozřežeme na jednotlivé růžičky (hlavičky), které umyjeme pod tekoucí vodou a necháme okapat. Rozinky dáme do rumu a necháme projít varem. Na pánvi rozehřejeme olej, přidáme okapanou brokolici a smažíme na mírném plameni 3 minuty. Přitom brokolici stále otáčíme, aby byla rovnoměrně osmažená. Ke konci smažení přidáme rum s rozinkami a za stálého míchání vaříme ještě asi 1 minutu. Podáváme teplé a posypané sezamem.

## Ingredience

- 500 g brokolice
- 1 lžička sezamu
- 2 lžíce sezamového oleje
- 2 lžíce rozinek
- 50 ml rumu

## Kategorie

Výjimečný den, Česká, Vegetariánská, Jaro, Finančně náročnější, Zelenina, Exotika, Labužník, Předkrm