

Brokolice s parmazánem a bylinkovou krustou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

945 kalorií , **14 g** cukrů , **62 g** tuků , **42 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/brokolice-s-parmazanem-a-bylinkovou-krustou>

Příprava

Strouhanku opečeme na směsi z másla a olivového oleje dozlatova. Po vychlazení přidáme tymián a parmazán. Brokolici povaříme 4 minuty, zastříkneme olivovým olejem, osolíme a opepríme. Posypeme bylinkovou strouhankou. Podáváme se skrojky citrónu.

Tip k receptu

Doporučuji použít mořskou sůl a čerstvě mletý pepř.

Ingredience

- 25 g másla
- 50 g strouhanky
- 25 g parmazánu
- 700 g brokolice
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce tymiánu (Mateřídouška obecná)
- 1 ks citrónu
- 7 g soli
- 7 g pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Diabetická, Pro alergiky, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Hlavní chod

