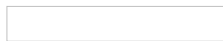


Brokolice extra



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

1390 kalorií , **6 g** cukrů , **121 g** tuků , **58 g** bílkovin

Autor: katka16031

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

Příprava

Brokolici uvaříme v osolené vodě a pokrájenou vložíme do máslem vymaštěné zapékací misky. Na brokolici dáme na kolečka nakrájená rajčata. Zakysanou smetanou smícháme s mlékem (trošku na zředění), vejíčkem, kečupem, přidáme sůl, pepř, oříšek a nastrouhanou Nivu. Touto směsí polijeme brokolici s rajčaty. Dáme zapéct do trouby vyhřáté na 175°C.

Ingredience

- 1 brokolice
- 1 zakysaná smetana
- 2 vejce
- 2 rajčata
- 200 g Nivy
- mléko
- sůl
- pepř
- muškátový ořech
- kečup
- máslo

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Děti do 5 let, Hlavní chod