

# Brokolice s dipem a brambory



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

**942** kalorií , **0 g** cukrů , **26 g** tuků , **20 g** bílkovin

**Autor:** JanaB

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/brokolice-s-dipem-a-brambory>

## Příprava

Brokolici opláchneme pod vodou a necháme okapat. Rozebereme ji na menší růžičky a kdo chce, tak odkrojí košťál. Růžičky dáme vařit do páry. Oškrábané a nakrájené brambory uvaříme v osolené vodě. Omytý a okapaný medvědí česnek krátce rozmixujeme se solí, pepřem, olejem a zakysanou smetanou. Na talíře dáme pařené kousky brokolice, pokapeme dipem a jako přílohu podáváme vařené brambory pokapané rozpuštěným máslem.

## Ingredience

- 1 hlávka brokolice
- 1 zakysaná smetana
- sůl
- pepř
- medvědí česnek dle chuti
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- vařené brambory
- máslo

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Jaro, Finančně nenáročné, Mléčné výrobky a vejce , Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Vegetarián, Hlavní chod

