

Těstoviny s brokolicovou omáčkou

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 35min , Porce: 2

890 kalorií , **6 g** cukrů , **14 g** tuků , **27 g** bílkovin

Autor: guestka1

Odkaz: <https://srecepty.cz/testoviny-s-brokolicovou-omackou-1>

Příprava

Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibulku a česnek. Přidáme nadrobno nakrájenou brokolici, osmahneme ji, zalijeme trochou vody a podusíme. V druhém nádobě si připravíme sýrovou bešamelovou omáčku – použijeme zasmažku, mléko nebo smetanu, 2 žloutky, sůl, špetku pepře, nastrouhaný sýr a vše smícháme. Nakonec přidáme dušenou brokolici a nadrobno nakrájenou šunkou. Těstoviny přelijeme připravenou brokolicovou omáčkou.

Ingredience

- půl brokolice
- 1 cibule
- 4 stroužky česneku
- 100 g strouhaného sýru
- troška pepře
- špetka soli
- 150 g nadrobno nakrájené šunky
- 2 žloutky
- 1 lžíce másla
- 1 lžíce oleje
- trocha zasmažky
- 200 ml mléka nebo smetany
- 150 g těstovin

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Finančně nenáročné,
Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod