

Bramborová kaše s brokolicí



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 13min
Celkový čas: 28min , Porce: 4

541 kalorií , **6 g** cukrů , **3 g** tuků , **24 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/bramborova-kase-s-brokolicí>

Příprava

Oloupané brambory nakrájíme na menší kousky a vaříme v osolené vodě doměčka. K uvařeným bramborám přilijeme mléko, přidáme prolisovaný česnek a vyšleháme krémovou kaši. Do té přimícháme v páře uvažené brokolicové růžičky, které jsme předtím nakrájeli na velmi malé kousky.



Tip k receptu

grilovaná rybička

Ingredience

- ✓ 600 g brambor
- ✓ 150 ml mléka
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 300 g brokolice
- ✓ špetka soli
- ✓ troška pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Rodina, Příloha