

# Bramborové lodičky plněné fazolkovou směsí



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 45min , Porce: 2

166 kalorií , 0 g cukrů , 14 g tuků , 1 g bílkovin

Autor: LUSYLIE

Odkaz: <https://srecepty.cz/bramborove-lodicky-plnene-fazolkovou-smesi>

## Příprava

Oloupané brambory si uvaříme v osolené vodě do měkka. Na pánvi si rozpustíme lžici másla. Přidáme 4 plátky Cheddar toustového sýra, mléko a vytvoříme sýrovou omáčku. Vaříme přibližně 2 minuty. Dochutíme bylinkovou solí a pepřem Piri piri. Nakonec přidáme 1 konzervu fazolových lusků - krájené (velikosti: 212 ml, 425 ml.) Fazolky jsou měkké nevaříme. Vychladlé brambory vydlabeme (tvar lodiček), osolíme a okořeníme kořením na grilovanou zeleninu. Posypeme petrželkou a plníme hotovou směsí. Vložíme do mikrovlnné trouby s grilem i bez na cca 1-2 minuty. Zdobíme sýrem a hned podáváme.

## Ingredience

- ✓ 1 balení fazolek (zelené fazolové lusky)
- ✓ 4 brambory
- ✓ 6 plátků sýra
- ✓ 4 lžíce plnotučného mléka
- ✓ troška Bylinkové soli
- ✓ 1 lžíce petrželové natě sušené
- ✓ 1 lžíce másla
- ✓ 1/2 lžičky směsi na grilovanou zeleninu
- ✓ troška piri piri

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Svačinka

