

Brambory s brokolicovým tvarohem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

454 kalorií , 6 g cukrů , 3 g tuků , 22 g bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/brambory-s-brokolicovym-tvarohem>

Příprava

Brambory uvaříme ve slupce s oblíbenou bylinkou(např. majoránka, tymián...). Tvaroh smícháme s nakrájenou cibulkou, troškou mléka, pepřem a solí. Brokolici lehce povaříme v páře a nakrájíme na drobné kousky, které vmícháme do tvarohu.



Tip k receptu

Hodí se jako příloha i jako hlavní jídlo.

Ingredience

- ✓ 0,5 kg brambor
- ✓ 2 balení odtučněného tvarohu
- ✓ čtvrtka brokolice
- ✓ špetka soli
- ✓ troška pepře
- ✓ 1 jarní cibulka
- ✓ trocha mléka

Kategorie

Obyčejný den, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Jídlo na každý den, Chudý student, Vegetarián, Hlavní chod

