Brokolice s cibulí

Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 55min , Porce: **4**

330 kalorií , **20 g** cukrů , **10 g** tuků , **40 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: https://srecepty.cz/brokolice-s-cibuli

Příprava

Brokolici předvaříme ve vroucí osolené vodě a rozdělíme na růžičky. Na rozehřátém olivovém oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli a petrželku, přidáme brokolici a osmahneme. Poté přidáme kečup a dusíme, dokud není brokolice měkká. Při podávání posypeme strouhaným sýrem.

Ingredience

- 1 kg brokolice
- 2 ks cibule
- 150 g kečupu
- 100 g Eidamu
- 1 lžíce nasekané zelené petrželky
- 4 lžíce olivového oleje
- špetka pepře
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Rychlovka, Chudý student, Svačinka