

Brokolice s parmazánem a bylinkovou krustou



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

945 kalorií , 14 g cukrů , 62 g tuků , 42 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/brokolice-s-parmazanem-a-bylinkovou-krustou>

Příprava

Strouhanku opečeme na směsi z másla a olivového oleje dozlatova. Po vychlazení přidáme tymián a parmazán. Brokolici povaříme 4 minuty, zastříkneme olivovým olejem, osolíme a opepříme. Posypeme bylinkovou strouhankou. Podáváme se skrojky citrónu.



Tip k receptu

Doporučuji použít mořskou sůl a čerstvě mletý pepř.

Ingredience

- ✓ 25 g másla
- ✓ 50 g strouhanky
- ✓ 25 g parmazánu
- ✓ 700 g brokolice
- ✓ 4 lžičky olivového oleje
- ✓ 1 lžička tymiánu (Mateřídouška obecná)
- ✓ 1 ks citrónu
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Diabetická, Pro alergiky, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Hlavní chod

