

Brokolice se sýrem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

667 kalorií , **36 g** cukrů , **33 g** tuků , **46 g** bílkovin

Autor: barbora studená

Odkaz: <https://srecepty.cz/brokolice-se-syrem>

Příprava

Brokolici předvaříme a rozdělíme na růžičky. Na rozehřátém oleji zpěníme nakrájený česnek a petrželku, přidáme brokolici a osmahneme. Po chvíli přidáme kečup, ochutíme a dusíme, až je brokolice měkká. Na talíři sypeme strouhaným sýrem a podáváme s brambory.

Ingredience

- 800 g brokolice
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 100 g kečupu
- špetka soli
- špetka pepře
- troška petrželky
- 40 g strouhaného sýra

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Štíhlá slečna, Hlavní chod