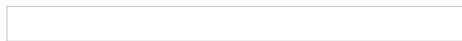


# Brokolice zapečená s jogurtem



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 25min  
Celkový čas: 40min , Porce: 4

**852** kalorií , **10 g** cukrů , **33 g** tuků , **64 g** bílkovin

**Autor:** Beruska64

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/brokolice-zapecena-s-jogurtem>

## Příprava

Uvaříme brokolici v mírně osolené vodě téměř doměkka, poté ji vyjmeme, necháme okapat a rozdělíme na malé růžičky. Jogurt smícháme s hořčicí a strouhaným sýrem, osolíme a opepříme. Připravenou brokolici urovnáme do zapékací misky, zalijeme jogurtovou omáčkou, posypeme strouhankou a upečeme dozlatova.

## Ingredience

- 500 g brokolice
- 150 g bílého jogurtu
- 1 lžička plnotučné hořčice
- 100 g Eidamu (Edamu)
- 5 lžic strouhanky
- špetka soli
- špetka pepře

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Hlavní chod