

Brokolicová omáčka pro nejmenší



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

179 kalorií , 2 g cukrů , 9 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/brokolicova-omacka-pro-nejmensi>

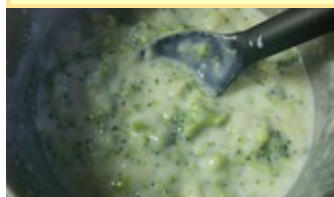
Příprava

Brokolici dobře pod tekoucí vodou omyjeme , odstraníme tvrdé části, rozebereme na malé růžičky, mírně podlijeme vodou a necháme dusit do měkka (bez pokličky). V hrníčku rozmícháme Solamyl s mlékem a zalijeme touto směsí brokolici. Přidáme máslo a za stálého míchání vaříme 5 minut.



Tip k receptu

Se Solamylem buďte opatrní, tato omáčka lehce zhoustne. Můžeme podávat s těstovinou, bramborem a na omáčku můžeme nasypat čerstvou bazalku.



Ingredience

- ✓ 100 g brokolice
- ✓ 1 sklenka vody
- ✓ 2 dcl mléka
- ✓ 1-2 lžičky Solamylu
- ✓ 10 g másla

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Zelenina, Děti do 5 let, Omáčka