

# Brokolicová pomazánka



Obtížnost:     

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 25min , Porce: 2

**185** kalorií , **4 g** cukrů , **12 g** tuků , **11 g** bílkovin

**Autor:** Šéfredaktor

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/brokolicova-pomazanka>

## Příprava

Brokolici opláchneme a rozebereme na růžičky, které uvaříme v osolené vroucí vodě doměkka. Po uvaření a vychladnutí ji nakrájíme nadrobno, smícháme v míse s Lučinou a sýrem. Na závěr dle chuti osolíme, opepříme a dochutíme prolisovaným česnekem.



### Tip k receptu

Brokolici můžeme uvařit také v páře.



## Ingredience

- ✓ 200 g brokolice
- ✓ 40 g Lučiny
- ✓ 20 g taveného sýra
- ✓ 1/2 stroužku česneku
- ✓ troška bílého pepře
- ✓ špetka soli

## Kategorie

Obyčejný den, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Děti do 5 let, Pomazánka, Snídaně, Svačinka