

# Brokolicové krokety



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

**5313** kalorií , **10 g** cukrů , **457 g** tuků , **108 g** bílkovin

**Autor:** oriestok

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/brokolicove-krokety>

## Příprava

Uvarenú brokolicu roztlačíme vidličkou a premiešame s postrúhanou nivou a vajíčkami. Zmes zahustíme strúhankou. Aby vynikla chuť základných surovín, nesolíme a nekoreníme. Zmes necháme chvíľu postáť. Tvarujeme krokety, obalíme ich v strúhanke a vysmážame. Podávame so zemiakovou kašou a zeleninovým šalátom.

## Ingredience

- ✓ 500 g brokolice
- ✓ 250 g Nivy
- ✓ 2 vejce
- ✓ 1 hrneček strouhanky
- ✓ 400 ml slunečnicového oleje na smažení

## Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně,  
Chudý student, Hlavní chod