

# Brokolicové placky



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 40min , Porce: 2

922 kalorií , 9 g cukrů , 34 g tuků , 56 g bílkovin

Autor: Eva

Odkaz: <https://srecepty.cz/brokolicove-placky>

## Příprava

Zeleninu uvaříme do měkka a poté nakrájíme na malé kousky. V míse smícháme vejce, strouhaný sýr a zeleninu a postupně přisypáváme mouku, aby nám vzniklo těsto, ze kterého jdou snadno tvarovat placky (mouky může být víc, nebo méně). Dochutíme solí, pepřem a česnekem. Z těsta tvarujeme placky, které pečeme v troubě předehřáté na 200°C asi 15 - 20 minut. Ke konci můžete zapnout také gril.



### Tip k receptu

Zeleninu lze obměnit například za řepu, květák, brambory,...)



## Ingredience

- ✓ 300 g brokolice
- ✓ 100 g mrkve
- ✓ 100 g celozrné mouky
- ✓ 1 vejce
- ✓ 100 g eidamu
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ pepř
- ✓ sůl

## Kategorie

Redukční, Vegetariánská, Zelenina, Vegetarián