

# Kedlubny na smetaně s brokolicí



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 25min , Porce: 4

**306** kalorií , **0 g** cukrů , **17 g** tuků , **16 g** bílkovin

**Autor:** Angel 666

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/kedlubny-na-smetane-s-brokolicí>

## Příprava

Oloupané kedlubny nakrájíme na malé kostičky, brokolici rozebereme na menší růžičky a spolu je povaříme do poloměkka.

Na rozehřátém oleji osmažíme nasekanou cibuli a česnek, zaprášíme Solamylem, lehounce necháme osmahnout a podlijeme mlékem a smetanou. Metličkou dobře rozmícháme a přivedeme k varu. Osolíme, opepříme, strouhneme trochu muškátového oříšku a do omáčky přidáme předvařenou zeleninu.

Krátce povaříme, přisypeme šunku nakrájenou nadrobno a po chvíli vypneme. Na talíři posypeme petrželkou. Podáváme s bílým chlebem nebo pečivem a volským okem.

## Ingredience

- 2 střední kedlubny
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- lžíce Solamylu
- 100 g šunky
- sůl
- pepř
- špetka muškátového oříšku
- hrneček mléka
- 150 ml smetany
- petrželka
- 1 lžíce oleje
- 1/2 hlávky brokolice

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Štíhlá slečna, Hlavní chod

