

Nákyp z brokolice



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

1998 kalorií , **2 g** cukrů , **100 g** tuků , **83 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/nakyp-z-brokolice>

Příprava

Brokolici rozebereme na růžičky, dáme vařit do osolené vody a vaříme krátce, aby brokolice zůstala nerozvařená. Brokolici scedíme a nasekáme na malé kousky, dáme do mísy, přidáme hrnek mouky, promíchané s práškem do pečiva, vklepneme vejce, přilijeme mléko, přidáme sýr, rozmačkaný česnek, sůl a pepř. Ze slaniny odkrojíme několik slabých plátků a dáme si je stranou. Zbytek slaniny nakrájíme na drobné kostičky a vmícháme do těsta. Brokolicové těsto nalijeme do olejem vymazané zapékové misky, povrch zarovnáme a poklademe odloženými plátky slaniny. Dáme do trouby, vyhřáté na 200 st. a pečeme 30-40 minut do zlatova. Podáváme se zeleninovou oblohou jako hlavní chod.

Tip k receptu

Tento nákyp je stejně chutný i studený. Můžeme ho i použít jako přílohu ke grilovanému nebo pečenému kuřeti.

Ingredience

- 1 hlávka brokolice (asi 500 g)
- 1 hrneček polohrubé mouky (250 ml)
- 2 lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 2 vejce
- 150 g strouhaného sýra
- 80 g anglické slaniny
- 120-150 ml mléka
- 2-3 stroužky česneku
- 2-3 lžičky soli
- 1 lžička pepře
- 1 lžíce rostlinného oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

