

Omáčka ze sýra se zeleninou



Obtížnost:

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 2

913 kalorií , **10 g** cukrů , **5 g** tuků , **21 g** bílkovin

Autor: pink.verca

Odkaz: <https://srecepty.cz/omacka-ze-syra-se-zeleninou>

Příprava

Dáme si do kastrolu osolenou vodu, kterou přivedeme k varu. Pak přidáme brokolici a zakryjeme. Mírným varem vaříme zhruba 10 min. Mezitím připravíme omáčku ze sýra - na pánvičku přidáme mléko, sýr, worcesterovou omáčku, česnek a papriku. Na mírném ohni zahřejme a necháme 5 min. než se nám udělá hladká omáčka. Když je brokolice uvařená, tak ji podáváme na talíři politou sýrovou omáčkou.

Ingredience

- ✓ 25 dkg ementálu
- ✓ 1 dcl mléka
- ✓ 50 dkg brokolice
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 1 lžička mleté papriky
- ✓ špetka soli
- ✓ 1 lžička Worcesterové omáčky

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné,
Omáčka

