

# Pečená brambora plněná brokolicí



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 2

178 kalorií , 0 g cukrů , 12 g tuků , 14 g bílkovin

Autor: Ajaja

Odkaz: <https://srecepty.cz/pecena-brambora-plnena-brokolicí>

## Příprava

Brambory zabalíme po omytí do alobalu a předpečeme si je do poloměkka. Parmazán nastroháme. Brokolici nasekáme najemno a krátce povaříme. Mezitím si nakrájíme jarní cibulku nadrobno a slaninu na kostičky. Nakrájenou slaninu nasucho orestujeme, přidáme ocezenou brokolici, cibulku, smetanu, 1 lžičku parmazánu, osolíme a opepříme - doporučuji pepř čerstvě namlít. Brambory nakrojíme, vydlabeme (vydlabanou hmotu můžeme pokrájet a rovněž přidat do směsi) a naplníme připravenou směsí. Zasypeme parmazánem a dopečeme dozlatova. Podáváme s čerstvým salátem.

## Ingredience

- ✓ 4 brambory
- ✓ 1/2 hlávky brokolice
- ✓ 2 jarní cibulky
- ✓ 4 plátky anglické slaniny
- ✓ 3 lžičky parmazán/parmezán
- ✓ 100 ml zakysané smetany
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře

## Kategorie

Výjimečný den, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Něco extra, Štíhlá slečna, Hlavní chod

