

Předkrm z brokolice



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 4min
Celkový čas: 14min , Porce: 4

670 kalorií , **10 g** cukrů , **37 g** tuků , **21 g** bílkovin

Autor: Milena

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

Příprava

Brokolici zbavíme spodní části a rozřežeme na jednotlivé růžičky (hlavičky), které umyjeme pod tekoucí vodou a necháme okapat. Rozinky dáme do rumu a necháme projít varem. Na pánvi rozehejeme olej, přidáme okapanou brokolici a smažíme na mírném plameni 3 minuty. Přitom brokolici stále otáčíme, aby byla stejnoměrně osmažená. Ke konci smažení přidáme rum s rozinkami a za stálého míchání vaříme ještě asi 1 minutu. Podáváme teplé a posypané sezamem.

Ingredience

- ✓ 500 g brokolice
- ✓ 1 lžička sezamu
- ✓ 2 lžíce sezamového oleje
- ✓ 2 lžíce rozinek
- ✓ 50 ml rumu

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Vegetariánská, Jaro, Finančně náročnější, Zelenina, Exotika, Labužník, Předkrm