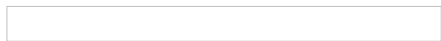


# Rajčatovo - brokolicový nákyp



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 35min  
Celkový čas: 45min , Porce: 4

**496** kalorií , **12 g** cukrů , **36 g** tuků , **21 g** bílkovin

**Autor:** Zuzana Jašková

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/rajcatovo-brokolicovy-nakyp>

## Příprava

Brokolicu umyjeme, uvaríme v osolenej vode a preložíme do zapekacej formy. Paradajky pokrájame na plátky a ukladáme na brokolicu. Ochutíme korením, pastou a posypeme lieskovcami. Navrch poukladáme kúsky margarínu, podľa chuti posypeme syrom a zapekáme 15 min pri 200°C. Bazalku umyjeme, osušíme, pokrájame a ozdobaríme ňou hotový nákyp.

## Ingredience

- 300 g brokolice uvařené ve slané vodě
- 200 g rajčat
- 0,5 lžičky mletého pepře
- 2 lžíce paprikové pasty
- 50 g mletých lískových ořechů
- 10 g margarínu na vaření
- 1 svazek bazalky
- strouhaný sýr

## Kategorie

Vegetariánská, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod