

Vločkovo-brokolicevé bramboráčky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

1912 kalorií , **65 g** cukrů , **42 g** tuků , **153 g** bílkovin

Autor: Marsylie

Odkaz: <https://srecepty.cz/vločkovo-brokoliceve-bramboracky>

Příprava

Brambory a mrkev očistíme a nastrouháme na jemném struhadle. Česnek oloupeme a prolisujeme. Přidáme mleté ovesné vločky. Vidličkou rozmačkáme uvařenou brokolici. Dochutíme majoránkou, petrželkou, pažitkou, solí a pepřem. Tvoříme bramboráčky, které pečeme dozlatova po obou stranách.

Ingredience

- 7 brambor
- 3 lžíce vařené brokolice
- 1 hrnek ovesných vloček (mleté)
- 2-3 stroužky česneku
- 1 lžička majoránky
- 2 lžičky soli
- 1 lžíce petrželové natě sušené
- 1 lžíce pažitky
- troška barevného pepře
- 1-2 mrkve

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Vegetarián,
Hlavní chod, Svačinka

