

Zapečená brokolice se sýrem



Obtížnost: 

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

549 kalorií , **0 g** cukrů , **40 g** tuků , **45 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecena-brokolice-se-syrem>

Příprava

Brokolici očistíme, odřízneme hrubý košťál a rozřežeme na jednotlivé růžičky, které dáme vařit do osolené vroucí vody. Vaříme 5 minut, dokud trochu nezměkne. Brokolici necháme okapat a vložíme do zapékací misky. Zalijeme mlékem, posypeme nastrouhaným eidamem a polijeme rozšlehaným vejcem. Přikryjeme víkem a dáme zapéct na 30 minut do předem vyhřáté trouby na 150 °C.

Ingredience

- ✓ 1 brokolice
- ✓ 1 vejce
- ✓ 150 ml mléka
- ✓ 150 g eidamu (Edamu)
- ✓ sůl

Kategorie

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