

Zapečená brokolice



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

2315 kalorií , **0 g** cukrů , **186 g** tuků , **140 g** bílkovin

Autor: RENČA

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

Příprava

Brokolici nakrájíme na růžičky, povaříme v osolené vodě 10 - 15 min., scedíme. Můžeme ještě pokrátet a rozložíme na pekáč. Salám a oba sýry nastrouháme. Postupně dáváme na brokolici. Nakonec zalijeme bešamelovou omáčkou, kterou si vytvoříme z mléka, másla a hladké mouky. Tyto ingredience smícháme v rendlíku na bod varu a vaříme 5 min. Dochutíme solí a pepřem. Zalitou směs s brokolicí dáme péct.



Tip k receptu

Na zjemnění můžeme přidat so bešamelové omáčky trochu smetany.

Ingredience

- ✓ 2 větší brokolice
- ✓ 300 g měkkého salámu
- ✓ 300 g Nivy
- ✓ 300 g Eidamu nebo jiného tvrdého sýra
- ✓ 430 ml mléka
- ✓ 40 g másla
- ✓ 20 g hladké mouky
- ✓ sůl
- ✓ pepř

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Rodina, Hlavní chod

