

Zapečené brambory s brokolicí a sýrem



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

875 kalorií , 10 g cukrů , 5 g tuků , 40 g bílkovin

Autor: slavuska

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecene-brambory-s-brokolici-a-syrem>

Příprava

Nejprve si rozebereme brokolici na růžičky, očistíme, a dáme do hrnce s osolenou vodou. Vaříme cca 5 minut do poloměkka. Mezitím si oškrábeme brambory, nakrájíme je na kolečka, a vaříme asi 10 minut. Sýr nastrouháme na jemném struhadle a smícháme se smetanou. Do zapékací misky si nejprve nasypeme půlku brambor, na ně nasypeme všechnu brokolici a na ni nasypeme zbytek brambor. Celé to rovnoměrně zalijeme sýrovou smetanou. Dáme zapéct do trouby na 220°C cca na 15-20 minut.



Ingredience

- ✓ 1 kg brambor
- ✓ 0,5 kg brokolice
- ✓ 200 g eidamu
- ✓ 400 ml sladké smetany
- ✓ špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Děti do 5 let, Chudý student, Rodina, Hlavní chod