Zapečené brambory s brokolicí

Obtížnost: ▫▫▫▫▫

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: **3**

868 kalorií , **3 g** cukrů , **61 g** tuků , **33 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: https://srecepty.cz/zapecene-brambory-s-brokolici

Příprava

Brambory oškrábeme, omyjeme a nakrájíme na menší kostky. Očištěnou kapii nakrájíme na 1 cm široké proužky. Brokolici zbavíme tuhých částí a nasekáme nadrobno. Naťovou cibulku nakrájíme na kolečka. Šlehačem vyšleháme zakysanou smetanu, sůl, pepř, olej, škrob a vejce. Vmícháme 100 g nahrubo nastrouhaného sýra, posekanou brokolici, cibulku a brambory. Formu na zapékání vytřeme olejem, dáme polovinu směsi, proužky kapie, zasypeme zbývající směsí a povrch posypeme 50 g strouhaného sýra. Zakryjeme alobalem, vložíme do předehřáté trouby na 160°C a pečeme asi 40 minut. Potom alobal odstraníme a při 200°C dopečeme do zlatova.

Ingredience

- 150 g brokolice
- 200 g brambor
- 50 g cibulové natě
- 1/2 papriky (kapie)
- 3 vejce
- 1 balení zakysané smetany
- 1 lžička soli
- 1/4 lžičky pepře
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžíce bramborového škrobu
- 150 g tvrdého sýra

Kategorie

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