

# 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-brokolicí>

## 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 zbývajícím 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 nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

