

arevné pomazánky - Brokolicová

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: albina23



Suroviny

Porce: 4

- Brokolice 1 ks
- Lučina 1 ks
- Tavený sýr 1 ks
- Česnek rozmáčkнутý 1 ks
- Bílý pepř 0.5 lžička
- sůl 1 lžička

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Děti

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Svačina

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Brokolici uvaříme doměkka (nejlépe na páře, aby si zachovala co nejvíce vitamínů), po vychladnutí ji nakrájíme úplně na drobno, přidáme lučinu nebo pomazánkové máslo a mazací sýr, dochutíme solí, pepřem a prolisovaným česnekem - vše podle chuti.