

Brokolice s česnekem a omáčkou z nivy

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: karel.abra



Suroviny

Porce: 4

- Brokolice 600 g
- Mléko 200 ml
- Sladká smetana 200 ml
- Bazalka 1 špetka
- Niva 400 g
- Česnek 2 stroužek

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegetariáni

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Brokolici umyjeme, rozebereme na růžičky a na 8 minut dáme na pařák. Mezitím na másle rozpustíme nivu, kterou rozděláme s mlékem a smetanou. Když je vše rozpuštěné, přidáme prosilované 2 stroužky česneku a trohu sušené nebo ještě lépe čerstvé bazalky. Připravenou omáčkou přelijeme brokolici. Podáváme s vařenými bramborami.