

Brokolicová pomazánka II

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Brokolice 1 ks
- Cibule 1 ks
- Česnek 3 stroužek
- Rajčatový protlak 1 ks
- Zelená paprika 1 ks
- Vařené brambory 1 ks
- Saturejka 1 ks
- Slunečnicový olej 50 g
- Sůl 1 ks
- Petrželová nať 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Na polovině oleje zpěníme jemně nakrájenou cibuli, přidáme na plátky nakrájený česnek, nadrobno nakrájenou brokolici a papriku, rajský protlak a saturejku, osmahneme, podlijeme horkou vodou a dusíme pod pokličkou do změknutí zeleniny, osolíme, vychladlou směs pomeleme s bramborem nebo jej do směsy vmačkáme vidličkou, pomazané krajíce můžeme také zapéct v troubě, navrch můžeme přidat i sýr.

