

Králík s brokolicí

Kategorie: [Maso](#)

Autor: kuchtik.honza



Suroviny

Porce: 2

- Králíčí stehna 2 ks
- Sůl 1 špetka
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Cibule 0.5 ks
- Olej 4 lžíce
- Rozmarýn 1 lžička
- Zeleninový vývar 250 ml
- Olivy černé 100 g
- Brokolice 500 g
- Strouhanka 3 lžíce
- Olivový olej 1 lžíce

Doba přípravy: 90 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Dušení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Maso omyjeme, osušíme, osolíme, opepříme a zlehka obalíme v mouce. Na oleji osmažíme pokrájenou cibuli a maso z obou stran. Posypeme rozmarýnem, podlijeme vývarem a dusíme

doměkka. Před koncem přidáme olivy.

Brokolici rozdělíme na růžičky. Krátce je povaříme v osolené vodě a scedíme. Posypeme strouhankou a zprudka opečeme na pánvi na oleji.