

Brokolicová bábovka

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Vařená brokolice 400 g
- Šunka 200 g
- Sýr 100 g
- Vejce 4 ks
- Mléko 150 ml
- Polohrubá mouka 250 g
- Barevná paprika 100 g
- Česnek 5 stroužek
- Prášek do pečiva 1 lžička
- Pepř, sůl, muškátový oříšek 1 špetka

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Brokolici rozebereme na růžičky, vložíme do slané vroucí vody a povaříme do poloměkka. Zcedíme a prolijeme studenou vodou. Šunku nakrájíme na drobné kousky a sýr nastrouháme nahrubo. Brokolici jemně nakrájíme a smícháme s moukou, do které jsme promíchali prášek do pečiva. Zalijeme mlékem, vmícháme šunku, drobně nakrájenou papriku, sýr, pepř, strouhaný muškátový oříšek a lisovaný česnek. Celá vejce ušleháme se lžičkou soli do husté pěny a vmícháme do těsta. Pokud je třeba ještě dosolíme. Hotové těsto vložíme do dobře vymazané a vysypané velké bábovkové formy. Vložíme do trouby vyhřáté na 180 - 190°C a pečeme cca 1 hodinu. Podáváme teplé nebo studené se

zeleninovým salátem nebo zeleninou.