

Zapečená brokolice s poličanem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Brokolice 500 g
- Poličan 150 g
- Cibule 2 ks
- Vejce 4 ks
- Tvrdý sýr 150 g
- Máslo 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Brokolici rozebereme na růžičky, vložíme do vařící vody, povaříme do poloměkka, scedíme a propláchneme studenou vodou. Zapékací misku mírně vymažeme částí másla a narovnáme do ní růžičky brokolice. Zbytek másla vložíme do pánvičky, přidáme na půlkolečka nakrájenou cibuli, chvíli orestujeme, vsypeme nastrouhaný nebo jemně pokrájený poličan (paprikáš) a mírně osmažíme. V misce rozšleháme vejce, osolíme, opepříme, nalijeme do pánve s orestovanou cibulí a salámem a ihned odstavíme z plotýnky. Směs dobře promícháme a rozprostřeme na brokolici. Navrch nastrouháme tvrdý sýr. Vložíme do trouby vyhřáté na 170°C a zapékáme do růžova cca 30 - 40 minut.

Podáváme s bramborami a zeleninou.