Zapečená brokolice s mletým masem

Kategorie: Zdravá strava

Autor: afaltynkova

Suroviny

Porce: 4

- Brokolice 2 ks
- Mleté vepřové maso 250 g
- Cibule 1 ks
- Vejce 3 ks
- Strouhanka 30 g
- Pikantní koření, sůl 1 ks
- Mléko 4 lžíce
- Strouhaný sýr 1 ks
- Máslo 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Brokolici vložíme do vroucí slané vody, uvaříme do poloměkka a zchladíme přelitím studenou vodou. Mleté libové vepřové maso smícháme s drobně pokrájenou cibulí, vejci, mlékem a strouhankou. Okořeníme oblíbeným pikantním kořením (Grilovací směs, Medvědí gril,...), promícháme a popřípadě dosolíme. Polovinu masové směsi vložíme do vymazané zapékací misky, poklademe brokolicí rozdělenou na menší kousky a přikryjeme zbytkem směsi. Pečeme v trobě vyhřáté na 190°C. Po upečení posypeme strouhaným sýrem a dáme zpět do trouby chvilku zapéct.