

Zapečený karfiol s brokolicou a syrom Karička

Potrebuje

- - 1 Karfiol
- - 1 Brokolica
- - 250ml biely jogurt
- - 2 trojuholníky syra Karička
- - 2 vajcia
- - 100g strúhaný syr
- - petržlenová vňať
- - soľ
- - mleté čierne korenie
- - olej
- - 50g masla

Postup

Vo vriacej vode uvaríme ružičky karfiola aj brokolice cca 5-6min. Zapekaciu misu vymastíme olejom a uložíme do nej odkvapkanú zeleninu, osolíme, okoreníme, posypeme petržlenovou vňaťou, pokvapkáme roztopeným maslom. Pečieme 15 minút pri 180 stupňoch. Potom vyberieme a polejeme zmesou, ktorú sme si pripravili zvlášť v miske – vajička, jogurt, syr Karička – vymiešame spolu, nalejeme na zeleninu a dopečieme. Dobrú chuť!

Tento recept nám posielal: Jaroslav z Piešťan

náročnosť: nízka

čas:

porcie:

bezlepkový recept: Áno