

Brokuły zapiekane z serem



Składniki

500 g - brokułów
świeżych lub mrożonych
4-6 łyżka - wywaru
warzywnego
Sos:
białka
żółtka
1/4 l - śmietany
100 g - twarogu
sól
pieprz
nieco gałki muszkatołowej

Opis wykonania

Brokuły zapiekane z twarogiem. Ser biały i zielone warzywa to idealne połączenie, Wszystko zapieczone, gorące i gotowe do spożycia!

Umyć świeże brokuły. Włożyć do wywaru warzywnego i zagotować w podany sposób. Ubić białko. Żółtko, kwaśną śmietanę i twarogę dobrze wymieszać i doprawić. Ciągłe mieszając ostrożnie dodać masę żółtkowo-serową. Lekko natłuścić formę sufletową. Po odsączeniu włożyć brokuły do formy sufletowej. Zalać masą białkową i gotować w podany sposób. Sposób nastawiania: Zagotowanie brokułów: mikrofalówka 600 W, 10-12 minut. Gotowanie: grill z cyrkulacją powietrza oraz mikrofalówka 600 W, 10-15 minut. Wariant: zamiast brokułów można przyrządzić również kalafior.