

Brokolicové fašírky



26. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 1. fáza, 2. fáza, 3. fáza

ingrediencie

- 300 g brokolice
- 2 bielky
- lyžice za studena lisovaného slnečnicového alebo olivového oleja
- 1 lyžica sušenej cibule
- pažitka
- muškátový oriešok
- soľ
- čierne korenie

postup prípravy

Brokolicu rozdelenú na ružičky 2 - 3 minúty povaríme v osolenej vode. Zlejeme a necháme poriadne odkvapkať. Po odkvapkaní hlavičky vložíme do kuchynského sekáča a rozsekáme. Posekanú brokolicu vložíme do plátna a vymačkáme z nej prebytočnú vodu. Z bielkov ušľaháme sneh a ľahko spojíme s pripravenou brokolicou. Pridáme cibuľu, pažitku, soľ, čierne korenie a štipku muškátového orieška a znovu zľahka premiešame.

Na plech si pripravíme papier na pečenie, ktorý potrieme olejom. Na neho tvoríme placky zo zmesy. Vložíme do predhriatej rúry na 180° C a pečieme cca 15 minút. Potom placky otočíme a dopečieme dozlata.