

Cuketovo-brokoliové placky z Prodietix bylinkové omelety



21. 10. 2021

Recept je vhodný pre: [1. fáza](#), [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Prepadla vás chuť na niečo skutočne dobré, ale ste ešte len v prvej fázy diéty? Práve pre Vás sme si prichystali recept na tieto perfektné placky, ktoré si môžete dopriať bez výčitiek.

Čo potrebujete (1 porcia):

- 1 balenie [Prodietix bylinkové omelety](#)
- ½ väčšej cukety alebo 1 menšej
- ¼ brokolice
- 1 celé vajce
- soľ
- štipka čierneho korenia
- 1 lyžička sušenej cibule
- 1 lyžička sušeného cesnaku
- štipka rasce

Ako na to:

1. Brokolicu krátko povaríme (cca 2 minúty) a nadrobno nasekáme, cuketu nastrúhame, vytlačíme vodu, a pridáme balenie [Prodietix bylinkové omelety](#).

2. Pomocou lyžice vytvoríme malé kôpky, ktoré rozťahujeme na placky a položíme na plech vyložený papierom na pečenie. Pečieme v predhriatej rúre na 180 C dozlatista 20-25 min.

3. Podávame teplé aj studené.