

Fusilli s dusenou brokolicou



25. 10. 2021

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

ingrediencie na 1 porciu

- 1 porcia [Prodietix cestoviny Fusilli](#)
- 100 g brokolice
- menšia hrst bazalky
- lyžica olivového oleja
- muškátový oriešok
- soľ
- čierne korenie

Uvaríme fusilli cestoviny podľa návodu na zadnej strane výrobku spolu s brokolicou v osolenej vode. Zlejeme vodu a pridáme štipku nastrúhaného muškátového orieška. Rozmixujeme bazalkové lístky s olivovým olejom. Dochutíme soľou a čiernym korením a pridáme k uvareným cestovinám. V druhej fáze môžeme doplniť o malú lyžičku parmezánu.