

Brokuły zapiekane z serem

Wyrazisty smak tego wyjątkowo zdrowego warzywa nieco łagodnieje w trakcie pieczenia. Według tego przepisu jest ono wymieszane z czosnkiem, pikantną papryką i oliwą z oliwek, tworząc prosty, lecz smakowity dodatek do głównej potrawy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

450 g brokułów podzielonych na drobne różyczki
3 łyżki oliwy z oliwek
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
1 łyżeczka suszonej czerwonej papryki w płatkach
1/4 łyżeczki soli
1/4 szklanki sera romano, grubo utartego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. Włożyć brokuły do dużej brytfanny, skropić oliwą, dodać czosnek, paprykę i sól. Starannie wymieszać. Piec 15 minut, aż brokuły zmiękną i nieco

się przyrumienią. Posypać wciąż gorące serem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 162 kcal, 6 g białka, 8 g węglowodanów, 3 g błonnika, 13 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 8 mg cholesterolu, 273 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock