

Brokolicové karbanátky s tofu

Množství surovin je nanormováno na 10 dospělých porcí

Ingradience:

Brokolice 1,5kg

Tofu přírodní 400g

Sýr cihla 200g

Vejce 3 ks

Strouhánka 100 g

Olej řepkový 50 g

Sůl

Bazalka

Tymián

Oregano

Pracovní postup:

Brokolici uvaříme v páře, následně nasekáme nadrobno. Sýry nastrouháme nahrubo. Brokolici, sýry a vejce smícháme, ochutíme solí, bazalkou, tymiánem, oreganem a dle potřeby zahustíme strouhánkou. Ze směsi tvoříme karbanátky, klademe na olejem vymazaný plech a pečeme dozlatova.

Doporučená příloha: vařené brambory, bramborová kaše, zeleninový salát (např. mrkvový)