



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **15 perc**



Répási Eszter



BROKKOLIPÁSTÉTOM

A brokkoli egy rendkívül hasznos zöldség. Kiváló forrása a kalciumnak, a káliumnak, a C-vitaminnak és a luteinnek, mely egy antioxidáns hatású vegyület.

HOZZÁVALÓK

300 g brokkoli
1 fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma

10 g vaj
150 ml görög joghurt
60 g reszelt
mozzarella

1 ek olíva olaj
izlés szerint só
(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
izlés szerint Bors

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

1

A hagymákat megpucoljuk, majd felaprítjuk.

2

Olíva olajon megdinszteljük.

3

Hozzáadjuk a megmosott, rózsáira szedett brokkolit, és puhára pároljuk.

4

Egy konyhai aprítóba tesszük.

5

Hozzáadjuk a sót, a borsot, a reszelt sajtot, a vaját és a joghurtot.

6

Egynemű masszává aprítjuk.

7

Tálalás előtt minimum egy órára tegyük hűtőbe.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

