



Smažená brokolice

Ingredience

střední brokolice: **1** ks

vejce: **2** ks

mléko: **100** ml

strouhanka: **150** g

hladká mouka: **100** g

olej na smažení

sůl

pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Méně dietní, ale chutné

Brokolici rozebereme na růžičky, povaříme v osolené vodě do poloměkka a zchladíme studenou vodou. Růžičky brokolice obalíme nejprve v hladké mouce, poté v osolených a opepřených vejcích smíchaných s mlékem a nakonec ve strouhance. Smažíme ve větší vrstvě oleje ze všech stran dozlatova a odložíme na...

Smažená brokolice - recept

Brokolici rozebereme na růžičky, povaříme **v osolené vodě do poloměkka** a zchladíme studenou vodou. Růžičky brokolice obalíme nejprve v hladké mouce, poté v osolených a opepřených vejcích

smíchaných s mlékem a nakonec ve strouhance. Smažíme ve větší vrstvě oleje ze všech stran dozlatova a odložíme na papírový ubrousek, který **vysaje přebytečný tuk**.

Smažená brokolice chutná skvěle s jogurtovým bylinkovým dipem, jako přílohu můžeme zvolit pečivo nebo vařené brambory.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí