

Rýchly brokolicový šalát s citrónom

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 35 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Brokolicu umyjeme a rozdelíme na malé ružičky. Cestoinu dáme variť do veľkého hrnca do osolenej vody. Asi po 4 minútach pridáme brokolicu a ešte krátko povaríme. Zlejeme vodu, pár lyžíc vody odložíme bokom na neskôr. Na panvici si na olivovom oleji zľahka orestujeme umyté a osušené listy špenátu a dáme bokom. Potom na tej istej panvici na olivovom oleji orestujeme cesnak (2 pretlačené struky) s nahrubo mletým korením, pridáme citrónovú šťavu a kôru, premiešame, pridáme špenátové listy, premiešame a napokon zmiešame s cestovinami a brokolicou. Pridáme za lyžicu odloženej vody s cestovín, premiešame a nakoniec vmiešame strúhaný parmezán. Dochutíme soľou a korením.

Ingrediencie

- **PROCEL® - štandardné bezgluténové cestoviny 250 g** - 250 g
- **Brokolica** - 500 g
- **Cesnak** - 2 g
- **Citróny** - 10 g
- **Olivový olej** - 40 g
- **Parmezán** - 200 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Špenátové listy** - 20 g
- **Jedlá soľ** - 5 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

