

Brokolicový šalát

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 35 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Brokolicu umyjeme a rozdelíme na malé ružičky. Cestoviny 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 na olivovom oleji orestujeme cesnak s nahrubo mletým čiernym korením, pridáme citrónovú šťavu a kôru, premiešame, pridáme špenát, premiešame a nakoniec zmiešame s cestovinami a brokolicou. Pridáme odloženú vodu z cestovín, premiešame a nakoniec vmiešame strúhaný parmezán. Dochutíme soľou a čiernym korením.

Ingrediencie

- **Brokolica** - 500 g
- **Cesnak** - 3 g
- **Citróny** - 50 g
- **Olivový olej** - 40 g
- **Parmezán** - 60 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Špenát zmrazený** - 100 g
- **Kukuričné cestoviny - vretena 500 g** - 250 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

