

TRESKA S BROKOLICOVOU KAŠÍ

Rychlý recept vhodný i pro ty nejspěchanější dny.

Brokolice dodá kaši vlákninu, vitamín C a antioxidanty – skvěle doplňuje lehkou, bílkovinami nabitou tresku.



PORCE: 1

COOKING TIME: 35 MIN

INGREDIENCE

- 1 treska
- 350g brokolice
- 1 lžíce sýru ricotta
- 8g másla
- olivový olej
- himalájská sůl, pepř
- půlka citronu
- 1 jarní cibulka
- 2 stroužky česneku

POSTUP

Tresku omyjeme, zbavíme ploutví a hlavy, a nakrájíme na čtyři podkovy. Každou podkovu naplníme půlkou stroužku česneku, plátkem citronu a trochou nasekané jarní cibulky. Osolíme, opepříme, zakapeme olivovým olejem a pečeme v troubě při 170 °C přibližně 30 minut.

Mezitím si připravíme brokolicevou kaši – brokolici spaříme do měkka v hrnci s trochou vody, poté přidáme ricottu, máslo a rozmixujeme dohladka. Nakonec dochutíme himalájskou solí. Dobrou chuť!

NUTRIČNÍ HODNOTY

1 PORCE

KCAL BÍLKOVINY SACHARIDY CUKRY TUKY

356 29G 21G 9,4G 15G