



ZDRAVKO LIDL
IGRIVO UČENJE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

Slastna hrustljava brokoli in cvetača

Sestavine:

- 200 g brokolija
- 200 g cvetače
- 2 jajci
- 50 ml mleka
- 100 g mandljeve moke
- 50 g sira chedar
- 50 g parmezana
- sol
- mleti česen

Priprava:

Jajci razžvrkljajte in dodajte mleko. Vse skupaj zmešajte. V ločeni posodi zmešajte vse suhe sestavine (mandljevo moko, sir chedar, sir parmezan, sol in mleti česen). Cvetačo in brokoli razdelite na manjše kose, ju pomočite v jajca, nato pa povaljajte v suhih sestavinah. Brokoli in cvetačo polagate na pekač, ki ste ga predhodno obložili s peki papirjem. Vse skupaj pečete 10 -12 minut pri 180 stopinjah Celzija.

Ko sta brokoli in cvetača hrustljivo zapečena ju položite na servirni krožnik, zraven pa lahko kor prilogo dodate navadni jogurt.

Dober tek.