



Соленки с броколи

Съставки

- 200 г броколи
- 1 с.л. MAGGI Течен бульон Зеленчуков 160g
- 100 г пълнозърнесто брашно
- 50 г овесени ядки
- 100 г бяло брашно
- 1 ч.л. сода
- 1 яйце
- 2 стръка свеж розмарин
- 1 кафена чаша олио
- 20 г сусам

Указания

1. Първата стъпка от рецептата за соленики с броколи е задушаването на броколите. В тиган се поставят броколите. Добавяте една супена лъжичка MAGGI® Течен зеленчуков бульон и около 50 мл вода. Слагате капак и задушавате за около 10 минути.
2. Готовото задушено броколи се охлажда за около 20 минути и се блендира. През това време в купа сложете овесени ядки, пълнозърнесто брашно и бяло брашно. Нарезете на ситно розмарина. Добавете содата за хляб и разбъркайте добре. Слагаме блендираното броколи към сухата смес. Разбъркваме, а след това се счупва и яйцето. Изсипваме олиото и разбъркваме отново добре. Получава се смес за соленики.
3. Покриваме тава с хартия за печене. Оформяме солениките с мокри ръце. Поръсваме солениките със сусам и овесени ядки. Печем в топла фурна на 180 градуса на горен и долен реотан до готовност на солениките. При мен това отне 25 минути. Ето, че нашата рецепта за соленики с броколи е готова.

0 мин.

24 броя

Въглехидрати	8.4 g
Енергия	71.42 kcal
Мазнини	3.99 g
Протеин	2 g