



Кюфтенца от броколи

Съставки

- 350 г броколи
- 500 мл вода
- 0.5 кубче MAGGI® Зеленчуков бульон 80г
- 150 г Нахут (гарбан боб, бенгалски грам), зрели семена, консерви, твърди частици и течности
- 2 скилидки чесън
- 1 щипка черен пипер
- 1 с.л. нарязана целина
- 20 мл зехтин

Указания

1. Първата стъпка от днешната рецепта за кюфтета от броколи е подготовката на броколито за варене. Отстранете дебелия стъбъл на броколито. Измийте го добре. Поставете розичките в тенджера. Добавете и MAGGI® Зеленчуков бульон. Изсипете вода и сложете на котлона. Варете 5 минути. Отцедете добре броколито.
2. Пригответе си охладеното броколи и нахута. Вземете блендер и в него поставете броколито, нахута, чесъна, черния пипер, зехтина. Блендирайте сместа. Може да не е на идеално пюре, за да се усещат парчета броколи и нахут. Може да използвате пасатор, ако нямате блендер. От получената смес оформете кюфтенца.
3. Подредете кюфтета от броколи в тава, покрита с хартия за печене. Тези кюфтета от броколи са на фурна и се изпичат на горен и долен реотан за 30 минути. Поднесете готовите кюфтета от броколи с домашен айвар, домашна лютеница или домашен кетчуп

40 мин.

4

Въглехидрати	11.96 g
Енергия	111.9 kcal
Мазнини	6.09 g
Протеин	6.09 g