

Brokolicové karbanátky



26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Karbanátky patří k oblíbeným klasikám naší české kuchyně. Díky odlehčenému receptu Prodietix si na nich můžete pochutnat ve všech fázích proteinové diety. Sestavili jsme pro vás jednoduchý recept, který skvěle doplní keto dietu a pochutná si na něm celá rodina. Brokolicové karbanátky jsou chutným obědem a večeří, i pokud proteinovou dietu nedejete. Prodietix receptura je navíc vhodná také pro vegetariány.

V hlavní roli brokolice

Věděli jste, že brokolice obsahuje velké množství vitamínů, minerálů a vlákniny? Nejen proto se stala oblíbenou součástí české kuchyně. Při její konzumaci si dopřáváme vitamín C, vitamín D, vitamín E a vitamíny skupiny B, karoten, riboflavin, kyselinu listovou, železo, draslík, selek, vápník a hořčík. Ne všem však brokolice v syrovém či vařeném stavu „šmakuje“, proto jsme pro vás připravili celou řadu receptů, jak si brokolici připravit chutně.

Co potřebujete (2 porce):

- 300 g brokolice
- 4 bílky
- 2 lžičky za studena lisovaného slunečnicového nebo olivového oleje
- 2 lžičky sušené cibule
- pažitka
- muškátový oříšek
- sůl
- pepř

Jak na to:

- 1.** Brokolici rozdělíme na růžičky, odstraníme nečistoty a opláchneme.
- 2.** Následně brokolicové růžičky 2 - 3 minuty povaříme v osolené vodě. Slijeme a necháme řádně okapat.
- 3.** Po okapání růžičky vložíme do kuchyňského sekáčku a rozsekáme.
- 4.** Posekanou brokolici vložíme do plátýnka a vymačkáme z ní přebytečnou vodu.
- 5.** Z bílků ušleháme sníh a lehce spojíme s připravenou brokolicí.
- 6.** Přidáme cibuli, pažitku, sůl, pepř a špetku muškátového oříšku a znovu lehce promícháme.
- 7.** Na plech si připravíme pečicí papír, který potřeme olejem. Na něj tvoříme placky ze směsi.
- 8.** Vložíme do předehřáté trouby na 180°C a pečeme cca 15 minut.
- 9.** Poté placky otočíme a dopečeme dozlatova.