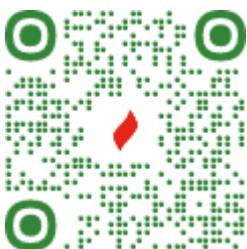




Съставки за 2 Порции

♦ = Kotányi Produkte

150 g	Цветчета броколи
1 бр.	Яйце
35 g	Бадемово брашно
1 ч.л.	♦ Чесън на гранули
50 ml	Зехтин
30 g	Пармезан
1 с.л.	♦ 5 Билки Провансал
Щипка	♦ Хималайска сол
Щипка	♦ Пипер меланж на зърна



Кюфтенца от броколи и пармезан

⌚ 30—40 Минути 

Подготовка

- 1 Загрейте фурната на 200°C предварително.
- 2 Измийте броколито, отстранете стъблото и нарежете на малки розички. След това накълцайте възможно най-ситно, тъй като това ще осигури гладката консистенция на кюфтенцата.

СЪВЕТ: Можете да сложите броколито в блендер, за да ви е по-лесно, но внимавайте да не го накълцате до пюре.

- 3 Настържете фино пармезана и разбъркайте с броколито, бадемовото брашно и подправките. Разбийте яйцето и смесете с останалите съставки и зехтина.
- 4 Сега оформете сместа на малки топчета. Препоръчваме да ги притиснете здраво, за да запазят формата си.

СЪВЕТ: Намокряйте ръцете си периодично, за да ви е по-лесно да работите със сместа.

- 5 Наредете кюфтенцата върху тава, покрита с хартия за печене и печете 20 минути.