



Brokkolis-parmezános golyók

🕒 30—40 Perc 🍴🍴🍴

Elkészítés

- 1 A golyók elkészítése: Kenjünk ki olívaolajjal egy muffinformát. Miközben előkészítjük a hozzávalókat, melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra.
- 2 Mossuk meg a brokkolit, vágjuk le a szárát, majd vágjuk apró darabokra. Fontos, hogy a brokkolit minél finomabbra aprítsuk, mivel a golyók állaga így lesz majd elég krémes.
- 3 Reszeljük le a parmezánt, és törjük össze a fokhagymagerezdeket. Egy tálban keverjük össze alaposan az apróra vágott brokkolit, a mandulát, a reszelt parmezánt és az összetört fokhagymát. Habarjuk fel a bio tojást, és keverjük ezt is a többi hozzávalóhoz.
- 4 Ízesítsük a masszát 1 evőkanál Kotányi Dalmát fűszerkeverékkel, egy csipet Kotányi Himalája sóval és borssal. Keverjük össze alaposan.
- 5 Formázzunk a masszából kis golyókat. Erősen nyomkodjuk össze a golyókat, hogy sütés közben megtartsák a formájukat.
- 6 Tegyük a golyókat a muffinformába, és süssük 20 percig.

Összetevők 1 fő részére

🔴 = Kotányi Produkte

150 g	Brokkoli (szár nélkül)
1	Bio tojás
35 g	Őrölt mandula
2 db	Gerezd fokhagyma
1	Csésze olívaolaj
30 g	Parmezán
1 ek.	🔴 Dalmát fűszerkeverék
1 csipet	🔴 Himalája só
1 csipet	🔴 Tarkabors, egész

