



Ingrediencie 1 Porcie

♦ = Kotányi Produkte

150 g	Ružičky brokolice
1	Organické vajce
35 g	Mandle, mleté
2 kus	Strúčiky cesnaku
1	Šálka olivového oleja
30 g	Parmezán
1 PL	♦ Provensálske byliny
1 štipka	♦ Himalájska soľ
1 štipka	♦ Štvorfarebné korenie celé

Brokolicovo-parmezanové gul'ky

⌚ 30—40 Min ♡ ♡ ♡

Príprava

- 1 Príprava guliek: Použite formu na košíčky vymastenú olivovým olejom. Počas prípravy prísad: Predhrejte rúru na 200 °C (3920 °F).
- 2 Umyte brokolicu, odstráňte z nej stopku a nakrájajte ju na malé kúsky. Potom nasekajte na čo najmenšie časti, aby mali gul'ky hladkú konzistenciu.
- 3 Parmezán nastrúhajte najemno a strúčiky cesnaku pretlačte. Dôkladne premiešajte nadrobno nakrájanú brokolicu s mandľami, strúhaným parmezanom a pretlačenými strúčikmi cesnaku v mise. Rozšľahajte organické vajce metličkou a zmiešajte ho s prísadami.
- 4 Ochuťte zmes 1 PL zmesi provensálskych bylín Kotányi, štipkou himalájskej soli Kotányi a korenia. Znova dôkladne premiešajte, aby zmes získala tú správnu chuť.
- 5 Tvarujte zo zmesi malé gul'ky. Odporúčame ich pevne stlačiť, aby si udržali tvar.
- 6 Vložte gul'ky do formy na košíčky a pečte 20 minút.

