



Klopsy z brokułów i parmezanu

🕒 30–40 Min 

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do temperatury 200°C. Formy do muffinek nasmaruj oliwą z oliwek.
 - 2 Umyj brokuły, usuń łodygi i pokrój je na małe i cienkie kawałki. Następnie posiekaj jak najdrobniej, ponieważ zapewni to gładką konsystencję małych klopsików.
 - 3 Drobno zetrzyj parmezan i rozgnieć ząbki czosnku. W misce wymieszaj drobno posiekane brokuły z migdałami, startym parmezanem i rozgniecionymi ząbkami czosnku. Ubij organiczne jajko i wymieszaj z pozostałymi składnikami.
 - 4 Dopraw masę mieszanką Ziół Śródziemnomorskich Kotányi, szczyptą Soli Himalajskiej Kotányi i pieprzu. Całość dokładnie wymieszaj.
 - 5 Następnie uformuj z masy małe kulki.
- WSKAZÓWKA:** Zalecamy mocno ucisnąć, aby zachowały swój kształt.
- 6 Umieść kulki w formie do muffinek i piecz przez 20 minut.

Składniki - Ilość osób:

♦ = Kotányi Produkty

150 g	Różycki brokuła
1 szt.	Jajko organiczne
35 g	Migdały mielone
2 szt.	Ząbek czosnku
1 op.	Szklanka oliwy z oliwek
30 g	Parmezan
1 łyżka	♦ Ziola Śródziemnomorskie mieszanka przypraw
1 szczypta	♦ Sól Himalajska
1 szczypta	♦ Pieprz Kolorowy ziarnisty

