

Składniki - Ilość osób:

= Kotányi Produkte

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

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.