



RECEPTY A JÍDLO 11. 10. 2019

Recepty z brokolice pro každý den

Brokolice patří mezi superzdravou zeleninu. Díky obsahu hořčíku je ideálním doplňkem stravy pro sportovce, ale i těhotné ženy, které hořčík...

Brokolice patří mezi superzdravou zeleninu. Díky obsahu hořčíku je ideálním doplňkem stravy pro sportovce, ale i těhotné ženy, které hořčík potřebují. Obsahuje také vitamin C, proto byste [recepty z brokolice](#) měli do svého jídelníčku zařadit na podporu imunity. A v neposlední řadě je významným zdrojem draslíku, kyseliny listové, sodíku, vápníku, zinku a dalších vitaminů. Tak které recepty z brokolice si připravíte jako první?

• RECEPTY Z BROKOLICE: JEDNODUCHÁ BROKOLICOVÁ POLÉVKA

Suroviny: 1 brokolice, 1 větší brambora, 1/2 pórků, 250 ml smetany ke šlehání, 50 g másla, muškátový oříšek, sůl, pepř

Příprava: Nejprve si omyjeme a nakrájíme pórek na kolečka, který začneme pomalu restovat na zpěněném másle. Až je pórek zlatý, přidáme do hrnce očištěnou bramboru nakrájenou na kostky. Dvě minuty zasmažíme a přidáme růžičky z brokolice, které jsme si omyli ve vodě.

Poté celou zeleninovou směs zalijeme vodou, přiklopíme pokličkou a na mírném plameni vaříme 15 minut od bodu varu. Poté si vezmeme na pomoc tyčový mixér a polévku dobře rozmixujeme. Ochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem a přidáme celou smetanu. Promícháme a podáváme s chlebovými krutónky.



Připravte si také [krémovou brokolicovou polévku](#) nebo [brokolicovou polévku pro děti](#).

• RECEPTY Z BROKOLICE: BROKOLICOVÝ NÁKYP S KUSKUSEM

Ingredience: 500 g brokolice, 250 ml zakysané smetany, 150 g sýru gouda, 5 vajec, 120 g uvařeného kuskusu, 1 lžička kypřicího prášku, 1 lžíce olivového oleje, pepř, sůl, majoránka

Příprava: Brokolici si očistíme a povaříme v osolené vodě. Rozebereme na růžičky a nakrájíme drobné kousky, dáme stranou. Připravíme si velkou mísu, do které si dáme zakysanou smetanu, nastrouhaný sýr gouda, uvařený kuskus, olivový olej, kypřicí prášek a dobře promícháme. Do jiné misky nebo do hrnečku si rozklepneme všechny vejce, které postupně přilijeme do první misky. Dobře promícháme, osolíme, opepříme a ochutíme majoránkou.

Připravíme si vyšší plech, který si vymažeme máslem a moukou nebo si ho vyložíme pečicím papírem. Směs opatrně nalijeme na plech a pečeme v předem vyhřáté troubě na 180 stupňů zhruba 45 minut nebo podle potřeby.

Zhruba 10 minut před koncem pečení si na vrchní část nákypu nastrouháme parmezán a necháme zapéct v křupavou krustičku. Brokolicový nákyp s kuskusem podáváme s bramborovou kaší nebo jen tak samostatně.



Přečtěte si, [jak na pěstování brokolice](#).

• RECEPTY Z BROKOLICE: BROKOLICOVÉ PLACIČKY

Ingredience: 1 brokolice, 3 vejce, 3 lžíce kukuřičné strouhanky, 3 lžíce polohrubé mouky, 150 g strouhaného tvrdého sýra, 2 stroužky česneku, majoránka, sůl, pepř, olej na smažení placiček

Příprava: Brokolici si povaříme v osolené vodě doměkka a nakrájíme ji na malé kousky, případně ji trochu rozmačkáme vidličkou. Připravíme si mísu, ve které si rozšleháme vejce a smícháme je s nastrouhaným sýrem, se strouhankou, s moukou, s prolisovaným česnekem a s rozmačkanou brokolicí. Ochutíme solí, pepřem a majoránkou. Měla by nám vzniknout kompaktní hmota s nepříliš velkými kusy brokolice, aby se nám dobře tvarovaly placičky. Pokud ve směsi přeci jen větší kousky brokolice budou, rozmačkejte je vidličkou.

Brokolicové placičky smažíme na rozpáleném oleji z obou stran dozlatova. Pokládáme na ubrousek, který vsákne přebytečnou mastnotu. Brokolicové placičky patří mezi recepty z brokolice, které

budou nejlepší s bramborovou kaší a zelným nebo rajčatovým salátem.



• RECEPTY Z BROKOLICE: BROKOLICOVÁ POMAZÁNKA

Suroviny: 250 g brokolice, 1 vanička polotučného tvarohu nebo [domácí lučiny](#), 3 lžičky dijonské hořčice, 1 prolisovaný stroužek česneku, 2 lžičky citrónové šťávy, sůl, pepř

Příprava: V osolené vodě si uvaříme doměkka brokolici, tuhé části nakrájíme nadrobno a měkké části rozmačkáme vidličkou. V misce si smícháme tvaroh s hořčicí, citrónovou šťávou, česnekem a brokolicí. Osolíme, opepříme a podáváme.



• RECEPTY Z BROKOLICE: ZAPEČENÁ BROKOLICE SE SÝREM

Suroviny: 1 brokolice, 300 g strouhaného sýra, [domácí bešamelová omáčka](#) z 300 ml mléka, sůl, pepř

Příprava: Brokolici si předvaříme v osolené vodě 4 minuty a dáme stranou. Podle receptu v odkazu si vyrobíme bešamel z 300 ml polotučného mléka. Nastrouháme si sýr. Připravíme si pekáček, který si vymažeme máslem a na dno dáme všechnu brokolici rozebranou na růžičky. Osolíme a opepříme. Na brokolici rovnoměrně nalijeme bešamel a poté posypeme sýrem. Dáme zapéct na 180 stupňů 10 minut a poté ještě dopečeme pod grilem v troubě 5-10 minut, dokud nebude sýrová krusta zlatavá.



• RECEPTY Z BROKOLICE: BROKOLICOVÝ KRÉM S CHŘESTEM

Suroviny: 1/2 brokolice, menší svazek chřestu, 600 ml vývaru, 100 ml smetany, 1 cibule, olivový olej+máslo, sůl, pepř

Příprava: Brokolici si očistíme a nakrájíme na menší kousky. Chřest zbavíme dřevnatých konců, oloupeme a také nakrájíme na malé špalíky. Cibuli si nakrájíme nadrobno a dáme smažit do hrnce na máslo s kapkou olivového oleje. Jakmile je cibulka zlatavá, přidáme do hrnce chřest a brokolici. Chvilu zasmažíme a poté zalijeme horkým vývarem, osolíme a vaříme na mírném ohni zhruba 12 minut. Poté vypneme plamen, polévku rozmixujeme dohladka, naředíme smetanou, opepříme a podáváme.



• RECEPTY Z BROKOLICE: ZAPEČENÉ TĚSTOVINY S BROKOLICÍ

Ingredience: 400 g penne nebo vrtulí, 250 g brokolice, 300 ml zakysané smetany, 1 červená cibule, 150 g tvrdého strouhaného sýra, 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř, sušený nebo čerstvý tymián

Příprava: Nejprve si povaříme brokolici zhruba 3 minuty, rozdělíme na růžičky a košťál nakrájíme na

malé kousky a dáme stranou. Těstoviny si povaříme al dente tak, aby zůstaly na skus trochu pevné (dodělají se při zapékání). Mezitím, než se nám uvaří těstoviny si na pánvi usmažíme drobně nakrájenou cibuli a dáme stranou. Těstoviny si slijeme a zhruba 1/3 vody z těstovin si necháme stranou a nevytváříme.

Nyní si vezmeme hrnec, který nám zbyl od vaření a v něm si důkladně smícháme uvažené slité těstoviny se zakysanou smetanou, polovinou nastrouhaného sýra, uvařenou brokolicí, opraženou cibulkou a olivovým olejem. Přidáme asi 150 ml vody, která nám zbyla z vaření těstovin, osolíme, opepříme, dochutíme sušeným tymiánem a celou směs si vložíme do pekáčku, který jsme si vyložili pečicím papírem. Navrch přidáme druhou polovinu zbylého nastrouhaného sýra, aby se nám vytvořila křupavá krusta. Pekáček vložíme do předehřáté trouby nastavené na režim gril a zapéčené těstoviny zapékáme asi 6 minut, dokud povrch nezezlátne.

• RECEPTY Z BROKOLICE: ZAPEČENÁ BROKOLICE S BRAMBOREM

Suroviny: 1 brokolice, 5 brambor, kopr na ozdobení, [domácí sýrová omáčka](#), 50 g strouhaného sýra, sůl, pepř

Příprava: Brokolici i brambory se slupkou si předvaříme v osolené vodě, brambory mohou zůstat trochu nedovařené (dopečou se v troubě) a brokolice by měla být na skus. Podle receptu v odkazu si připravíme sýrovou omáčku. Zapékací mísu si vymažeme máslem a klademe vždy vrstvu brambor a brokolice a promažeme sýrovým dipem. Poté opět další vrstva, dokud nebude zapékací mísa plná.

Nakonec vrchní část posypeme strouhaným sýrem. Zapékáme na 180 stupňů zhruba 25 minut. Posledních 5 minut můžeme zapnout gril, aby se vytvořila křupavá vrstva.



• RECEPTY Z BROKOLICE: VÝBORNÁ BROKOLICOVÁ POLÉVKA

Suroviny: 1/4 brokolice, 3 brambory, 50 g sušených hub, 1 mrkev, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 500 ml vývaru, olej, sůl, pepř, chilli papričky

Příprava: Houby si namočíme do horké vody a poté si připravíme zeleninu. Omytou brokolici rozdělíme na jednotlivé růžičky a dáme stranou. Brambory si oloupeme a nakrájíme na kostičky 1x1 cm. Mrkev si oloupeme a nastrouháme na struhadle nahrubo. Cibuli si nakrájíme najemno a česnek si nakrájíme na plátky.

Do hrnce nalijeme zhruba 4 polévkové lžíce oleje a začneme smažit cibulku. Jakmile je zlatavá, přidáme mrkev. Po 1 minutě přidáme brambory společně s houbami, které jsme si slili. Opět smažíme 1 minutu a poté přidáme brokolici. Ozdobíme chilli papričkami.



• RECEPTY Z BROKOLICE: BROKOLICOVÝ SALÁT S VEJCEM

Suroviny: 500 g brokolice, 3 brambory, 4 vejce uvařená natvrdo, sušený tymián

Zálivka: 200 g zakysané smetany, 50 g sýru niva, 1 lžička olivového oleje, sůl, pepř

Příprava: Nejprve si uvaříme brambory ve slupce. Jakmile vychladnou, oloupeme si je a nakrájíme na malé kousky. Stejně tak si uvaříme brokolici v osolené vodě, stačí zhruba 5 minut. Brokolici poté nakrájíme na malé kousky a smícháme s bramborami. Osolíme a opepříme.

Připravíme si zálivku ze zakysané smetany, jemně nastrouhané nivy, pepře a olivového oleje a dobře promícháme. Brokolicový salát s vejcem servírujeme tak, že do talíře dáme směs brokolice a brambor, zalijeme zálivkou a ozdobíme jedním vejcem, které ještě opepříme a osolíme.