

CSŐBENSÜLT BROKKOLI/KARFIOL/BURGONYA/ PATTISZON, vagy ezek keveréke

Kiss Erika dietetikus receptje (0620-8258299, kiss.erika@upcmail.hu)

6 adag

Hozzávalók:

1 evőkanál	olívaolaj
1 kg	brokkoli
1 fej	vöröshagyma
300 g	burgonya
2 közepes	paprika
100 g	margarin
50 g	fehérjeszegény Loprofin kenyérpor
200 ml	lp drink tej
4 gerezd	fokhagyma
2 ek.	tejföl 20%-os zsírtartalmú
2 db	Loprofin tojás pótló por
2 kk.	vegeta
morzsolt	kakukkfű
csipetnyi	szerecsendió
csipet	bors
2 kk	só

Elkészítése:

A zöldségeket megtisztítjuk, előfőzzük, és feldaraboljuk. Olajjal kikenünk egy tepsit, majd legalulra lerakjuk a rózsáira szedett brokkolit, burgonyát, utána hagymát, és a többi zöldségfélét. Elkészítünk egy nagyon finom ún. gratin mártást. A margarint habzásig melegítjük, majd hozzáadjuk a **Loprofin** kenyérport, összekeverjük, és felöntjük az **lp drink**kel. Hozzáadjuk az összezúzott fokhagymát, elkevert tejfölt, ízesítjük vegetával, és legvégén adjuk hozzá a tojás pótló port. Ráöntjük a zöldségekre, és sütőben aranybarnára sütjük.

A sütő hőfoka: 180 °C
Sütési idő: 15-25 perc

Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	energia (kcal)
100 g	48	2,4	28	6,1	762 (127)