

Ekspresowe mini-przystawki brokułowe do drugiego dania



DZIKOWIEC



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

brokuł	7 różyczek
jajko	2 sztuki
sól do smaku	
koperek	2 łyżeczki
ocet	2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Brokuł gotujemy do miękkości w osolonej wodzie z dodatkiem octu. Kiedy przestygnie, blendujemy na gładką masę z dodatkiem żółtek, koperku i przypraw (używamy ich sporo, by przystawka była dość pikantna). W mikserze ubijamy na sztywno pianę z białek ze szczyptą soli. Łączymy zawartość obu naczyń, bardzo delikatnie, za pomocą metalowej łyżki. Gotową masę przekładamy do foremek, a następnie wstawiamy do rozgrzanego do 180 stopni piekarnika. Zapiekamy ok. 15 minut, do delikatnego zezłocenia wierzchu - jak na zdjęciu (najlepiej z funkcją termoobiegu). Wierzch można posypać startym serem - ja pominęłam ze względów dietetycznych :). Podajemy jako samodzielną przystawkę lub do drugiego dania. Smacznego!