

MINTAJ Z BROKUŁAMI



BEZ DODATKU
CUKRU



20min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

mintaj świeży	120g
komosa ryżowa	65g
2/5 brokuła	200g
1 łyżeczka masła extra, Pilos	5g
1 ząbek czosnku	5g
sól, pieprz, oregano	

421 kcal B: 35,4g W: 54,1g T: 9,3g

9,20 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

mintaj świeży	120g
komosa ryżowa	80g
2/5 brokuła	200g
1 łyżeczka masła extra, Pilos	5g
1 ząbek czosnku	5g
sól, pieprz, oregano	

473 kcal B: 37,5g W: 63,8g T: 10,1g

9,50 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

mintaj świeży	120g
komosa ryżowa	100g
2/5 brokuła	200g
1 łyżeczka masła extra, Pilos	5g
1 ząbek czosnku	5g
sól, pieprz, oregano	

543 kcal B: 40,3g W: 76,7g T: 11,2g

9,89 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Komosę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. Przyprawić solą, pieprzem i oregano.
2. Mintaja doprawić przeciśniętym przez praskę czosnkiem, suszonym oregano, solą i pieprzem.
3. Brokuł podzielić na małe różyczki. Doprawić solą.
4. Mintaja i brokuł ułożyć na papierze do pieczenia. Piec przez 15 min w temp. 200st. Po upieczeniu brokuł wymieszać z masłem.
5. Podawać z komosą.