



## Fűszeres sült, sajtos brokkoli

### Hozzávalók

- 1 ek Maggi Ízvarázs Étélízesítő 10 féle zöldséggel
- 5 dkg parmezán sajt
- 0.5 kg brokkoli
- 3 ek olaj

### Elkészítés

1. A brokkoli vastag szárát levágjuk, kisebb-nagyobb rózsára szedjük, a nagyobbakat hosszában kétfelé vágjuk.
2. A Zöldséges Ízvarázst elkeverjük a megmelegített olívaolajjal - így jobban oldódik benne.
3. Egy hőálló tálat sütőpapírral bélelünk, a brokkolidarabokat elrendezzük benne és egyenletesen megkenjük az olívaolajos ízesítővel.
4. 200 fokra előmelegített sütőben 10 percig fóliával takarva, majd anélkül sütjük.
5. Míg forró, tálalás előtt ráreszeljük a sajtot.

### Tápérték adatok

Szénhidrát	9.16 g
Energia	199.92 kcal
Zsír	14.79 g
Fehérje	9.63 g
Telített zsírok	3.26 g

30 Perc

4 adag