



## Brokkolis burgonyapogácsa csípős mártogatóssal

### Hozzávalók

- 1 tasak Sültkrumpli fűszerkeverék
- 80 dkg burgonya
- 20 dkg brokkoli
- 6 ek zsemlemorzsa
- 1 ek chiliszósz
- 5 ek majonéz
- 2 db tojás
- 140 g tejföl
- 1 csipet ízlés szerint bors
- 1 g ízlés szerint só

### Elkészítés

1. A felkarikázott burgonyát enyhén sós vízben megfőzzük, majd a főzési idő utolsó 10 percében hozzáadjuk a kis rózsáira szedett brokkolit.
2. A brokkolikat kiszedjük a főzővízből, félrerakjuk.
3. A burgonyát krumplinyomóval áttörjük, hozzáadjuk a tojást és a fűszerkeveréket. Az egész masszát elkeverjük, majd hozzáforgatjuk a brokkolirózsákat.
4. Zsemlemorzzával megszórt felületen, nedves kézzel hüvelykujjnyi vastag pogácsákat formázunk és kevés olajon, teflonserpenyőben mindkét oldalán néhány perc alatt aranybarnára sütjük.
5. A mártogatóshoz összekeverjük a tejfölt, a majonézt, ízlés szerint a frissen őrölt borsot és a chiliszószot vagy a chilipaprikát, majd a frissen kisült pogácsákhoz kínáljuk.

### Tápérték adatok

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| Szénhidrát      | 59.1 g      |
| Energia         | 380.56 kcal |
| Zsír            | 11.13 g     |
| Fehérje         | 12.72 g     |
| Telített zsírok | 3.98 g      |

40 Perc

4 adag