



Majonézes brokkolisaláta mandulával

Hozzávalók

- 1 ek Maggi Ízvarázs Étélízesítő 10 féle zöldséggel
- 50 dkg brokkoli
- 6 ek majonéz
- 5 dkg mandula
- 2 ek szezám-mag
- 2 ek szezám-mag

Elkészítés

1. A brokkoli vastag szárát levágjuk, rózsáira szedjük.
2. A lobogó vízbe beletesszük a MAGGI Ízvarázst majd a brokkolirózsákat, 12-15 perc alatt megfőzzük.
3. Leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, majd beleforgatjuk a majonézbe.
4. A mandulát száraz serpenyőben megpirítjuk, végül a kétféle szezám-maggal a brokkolira szórjuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	20.6 g
Energia	219.77 kcal
Zsír	13.42 g
Fehérje	8.23 g
Telített zsírok	1.58 g

25 Perc

4 adag