

# Brokolicovo-syrové nugetky bez lepku

## Suroviny

Brokolica 1ks  
Mandľová múka 2/3 šálky  
Strúhaný parmezán 1/3 šálky  
Mozarely light 1 balenie (125g)  
Vajce 2 ks  
Červená cibuľa 1ks  
Cesnak(strúčik) 1ks  
Mleté čierne korenie  
Soľ



## Postup:

1. predhrejeme si rúru na 200 stupňov
2. na plech uložíme papier na pečenie
3. brokolicu zbavíme hrubej stonky a nakrájame na menšie kúsky
4. brokolicu varíme približne 2-3 minúty a potom ju necháme vychladnúť
5. najemno nakrájanú cibuľu a cesnak som mierne opečieme na panvici s olivovým olejom.
6. všetky suroviny zmiešame rukou v miske a vytvarujeme menšie nugetky
7. pečieme 15 minút z jednej strany, a potom 15 minút z druhej strany, dokiaľ nezhnednú

Môžeme podávať napríklad s jogurtovo-bylinkovou omáčkou

Dobrá chuť.