

Kotlety brokułowe z fetą i pesto

Kotlety brokułowe z fetą i pesto – zielona rozkosz na talerzu

Delikatne kotlety brokułowe z dodatkiem kremowej fety i aromatycznego pesto to propozycja dla wszystkich, którzy szukają lekkiego, a jednocześnie sycącego dania. Soczyste różyczki brokuła w połączeniu z wyrazistym smakiem sera feta tworzą harmonijną kompozycję, która zachwyci nawet najbardziej wymagające podniebienia.

Dla kogo?

Te kotleczki to idealna propozycja dla wegetarian oraz osób dbających o linię. Bogate w błonnik i białko, stanowią pełnowartościowy posiłek, który dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Dodatek zarodków pszennych i otrębów sprawia, że danie jest nie tylko smaczne, ale i zdrowe.

Na jaką okazję?

[Kotlety](#) brokułowe sprawdzają się zarówno jako szybki obiad w ciągu tygodnia, jak i jako element większego przyjęcia. Można je przygotować wcześniej i odgrzać przed podaniem. To także świetna propozycja na lunch do pracy czy piknik na świeżym powietrzu.

Czy wiesz, że?

Brokuł to prawdziwa bomba witaminowa – zawiera więcej witaminy C niż pomarańcza! W połączeniu z fetą, która jest źródłem wapnia i białka, tworzy duet idealny dla zdrowia. Pesto dodaje

nie tylko aromatu, ale także cennych przeciwutleniaczy zawartych w bazylii i oliwie z oliwek.

Dla urozmaicenia

Kotlety można podać z różnymi dodatkami – świetnie komponują się z sosem jogurtowym z dodatkiem czosnku i świeżych ziół, dipem pomidorowym lub klasycznym tzatziki. Możesz też eksperymentować z samym przepisem, dodając suszone pomidory, oliwki czy różne rodzaje orzechów.