**Klub zdravia Poprad – 28. 10. 2014**

Kurz varenia – brokolica

Šalát s brokolicou a čiernymi olivami – Broccoli alle olive ( Taliansko, oblasť Perglia)

1 veľká brokolica, 4 PL citrónovej šťavy, 100 g čiernych olív bez kôstiek, 5 ančovičiek v oleji, ½ KL soli, čierne korenie, olivový olej

Do mixéra vložíme ančovičky, olej, citrónovú šťavu, olivy, korenie všetko zmixujeme. Brokolicu rozoberieme na tenké ružičky a uvaríme v pare do polomäkka. Dáme ju do misy a zalejeme pripravenou zálevkou. Pred podávaním ešte dobre premiešame.

Brokolicová paštéta – Pudins de brócolos (Portugalsko)

400 g čerstvej brokolice, 1 ½ KL soli, 4 vajcia, 150 g smotany, ¼ KL čierneho korenia, štipka muškátového orieška, maslo na vymastenie formičiek

Brokolicu uvaríme v pare s ¼ KL soli. Do mixéra vložíme v pare uvarenú brokolicu, smotanu, vajcia, ochutíme 1KL soli, muškátovým orieškom, čiernym korením a zmixujeme. Zmes prelejeme do malých maslom vymazaných formičiek a varíme v pare 15-20 min. Brokolicovú paštétu vyklopíme na tanier z formičiek dnom hore a podávame ako prílohu ku rybe, mäsu alebo ako predkrm so šalátom.

Špagety s brokolicou

400 g špagiet, 450 g brokolice rozobranej na ružičky, 1 červená čili paprička, olivový olej s cesnakovou príchuťou, soľ, čierne korenie

Špagety s brokolicou uvaríme v posolenej vode do mäkka. Dôkladne scedíme, vidličkou brolkolicu roztlačíme. Na slabom ohni rozohrejeme olej, pridáme na jemno posekanú čili papričku bez semienok a pomaly pražíme asi 5 min. Špagety s brokolicou polejeme olejom s čili papričkami a premiešame. Osolíme, okoreníme, posypeme praženými píniovými jadierkami a postrúhaným parmezánom.