Zdrave zelene pljeskavice

težina: **lako**

za: **2** osoba

vreme pripreme: **35** min

Sastojci

Potrebno je:

- **200 g**karfiola
- **200 g**brokolija
- **100 g**krem sira
- **1**jaje
- **po ukusu** so
- **po ukusu** biber

Priprema

U dublju šerpu naliti vodu i staviti na vatru do tacke kljucanja. Za to vreme oprati povrce, rascvetati na komade i staviti u kljucalu vodu. Smanjiti vatru na srednju jacinu, tako bariti povrce nekih 3 minuta, ili koliko god vremena je potrebno da omekša toliko da ga možete pasirati. Obareno povrce procediti, ispasirati, malo prohladiti te mu dodati ostale sastojke i sve sjediniti u kompaktnu smesu. Uzeti manji pleh obložen papirom za pecenje, praviti rukama manje pljeskavice i staviti da se pece u zagrejanu rernu 20tak minuta.

Savet

Koliina je za 2 osobe, mada mogu da stoje u frižideru dan, dva i na taj nain imate spreman obrok. Idealan kao medjuobrok ili konkretan obrok u potpunosti uz ašu grkog jogurta, prijatno