

Ingrediënten en Recept

Instagram

https://www.instagram.com/reel/C6Ja_WRoneL/



delice.deouff • Volgen
Originele audio



delice.deouff Bewerkt • 4 w.
BROCOLIS en croûte de PARMESAN /
SAUCE ricotta-beurre de cacahuètes

© Une recette présentée par
@charlie.ma.vie 🍴👤

Pour 2 personnes :

- 1 brocolis
- 1 oignon rouge
- 35g de chapelure
- 35g de parmesan
- 5 cas d'huile d'olive
- 2 cas de miel
- 2 cas de soja

Cuisson 20-25min à 190 degres

La sauce :

- 100g de ricotta
- 2 cas de yaourt grecque
- 1 cas de beurre de cacahuètes
- 1 cas de soja
- 1 cas de miel
- 1 cas de vinaigre blanc - sel/poivre
- + un fond d'eau

Bron



Internet - Instagram - Delice.deouff

Brocolis en croûte de parmesan, sauce ricotta-beurre de cacahuètes

https://www.instagram.com/reel/C6Ja_WRoneL/

Info Martine Lycke

09/06/2024

Saus zonder bijkomend water, was al lopende genoeg

Fotos

