

Brokuł zasmażony z bułką tartą i cebulą suszoną



SEBASTIAN20



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

brokuł	1 szt
Bułka tarta klasyczna Prymat	3-4 łyżki
oliwa	3 łyżki
Cebula suszona Prymat	3 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Z brokuła oddzielić różyczki. Ugotować w słonej wodzie do miękkości ok 20 min. Na patelni rozgrzać oliwę i wsypać bułkę tartą oraz cebulę suszoną Prymat. Przysmażyć krótką chwilę aby nie przypalić bułki oraz cebuli, Dodać odcedzone różyczki brokuła i wymieszać. Doprawić solą ziołową Prymat oraz Pieprzem grubo mielonym Prymat. Podawać ciepłe np. z grillowanym filetem z kurczaka lub rybą.