

Brokuły ze szpinakiem

MISIA53



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

brokuł	1/2
szpinak	kilka li.ści
czosnek	3 ząbki
oliwa	łyżeczka
parmezan starty	łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W rondlu podgrzać oliwę, dodać czosnek i chwilę go smażyć. Brokuły podzielić na różyczki, dodać do czosnku i smażyć 2 minuty ciągle mieszając. Dodać bulion i dusić ok. 10 minut na małym ogniu. Wyłączyć gaz wrzucić umyty szpinak i zostawić na 2-3 minuty. Potem rozłożyć na talerze i posypać parmezanem.