

duszona marchewka

IZABELA28



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

marchewka	500 gram
sól	
ząbek czosnku	1 szt.
oliwa	1 łyżka
jogurt naturalny	2/3 szt.
posiekany szczypiorek	
Kminek mielony Prymat	1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchewkę pokroić w plasterki grubości 1/2 cm, udusić w niewielkiej ilości wody, aby nie była zbyt miękka, odcedzić, przyprawić solą i rozgniecionym czosnkiem, wymieszać z oliwą i ułożyć na talerzu. Polać ciepłym jogurtem, posypać kminkiem i szczypiorkiem.