

Duszone warzywka do obiadu



LUNA19



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

marchew	1 szt
fasolka szparagowa	200 gr
seler naciowy	3 łodygi
cebula czerwona	szczypta
sól	do smaku
pieprz	do smaku
czosnek	2 ząbki
woda	0,5 szkl
olej	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rozgrzać olej dodać posiekany czosnek, chwilę podsmażyć, dodać marchewkę pokrojoną w słupki i fasolkę szparagową oraz pokrojone łodygi selera. podsmażyć chwilę i podlać wodą. Dodać przyprawy i przykryć pokrywką. Dusić na wolnym ogniu ok 20 min. Podawać jako jarzynkę do obiadu.