

Bukiet warzyw z orzechami



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

niedużego brokuła	1/2
marchewki	2-
dkg fasoli szparagowej (użyłam zielonej, ale może być żółta dla kontrastu)	25
łyżeczki soli	1/2-1
łyżeczki cukru	1/2
czubate łyżki masła	3
łyżki bułki tartej	2
orzechy	1 szkl. posiekanych niezbyt drobno

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ładnie podane warzywa mogą być nie tylko smacznym dodatkiem do posiłku, ale także ozdobą stołu.

Na suchą, rozgrzaną patelnię wsypujemy orzechy i prażymy potrząsając 2-3 min., zsypujemy na talerzyk a na patelnię wsypujemy bułkę tartą, rumienimy, dodajemy masło i mieszając z bułką rozpuszczamy je. Wszystkie warzywa myjemy, osączamy. Marchew trzeba oskrobać. Kroimy ją w bardzo grube, ukośne plastry albo wzdłuż na ćwiartki. Ja wycięłam świderki, ale do tego trzeba mieć specjalne "urządzenie". Kalafiora i brokuła dzielimy na mniejsze części usuwając grube, zdrewniałe łodygi. Warzywa najlepiej ugotować na parze a jeśli nie mamy parowaru albo specjalnej wkładki do garnka to możemy poradzić sobie inaczej. Potrzebny nam będzie dość duży i szeroki garnek z dobrze przylegającą pokrywką. Nalewamy do niego wody, tak na 2 cm i zagotowujemy. Najpierw wkładamy marchew i gotujemy (po przykryciu!) 1-2 min., następnie dokładamy kalafiora i gotujemy następne 1-2 min..Po tym czasie sprawdzamy marchewkę bo jeśli pocięliśmy ją w cieńsze kawałki to będzie już gotowa - wtedy ją wyjmujemy. Sprawdzamy też poziom wody, jeśli trzeba troszkę dolewamy. Jeśli marchewka jest twarda dokładamy brokuły i fasolkę, i gotujemy ok. 3-4 min..Na chwilę przed wyjęciem warzywa oprószyć solą i odrobiną cukru. Czas gotowania może być nieco dłuższy - to zależy od wielkości kawałków warzyw. Ja sprawdzam czy są ugotowane drewnianą szpadką. Po ugotowaniu warzywa wyjmujemy i układamy na półmisku. Polewamy masłem z bułką tartą i posypujemy orzechami. Podajemy jako jarzynę do mięs albo samodzielne danie na lunch czy kolację.