

Łączka obiadowa



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

średni brokuł	1
smukłych marchewek	4-5
łyżka masła	1
płaska łyżeczka cukru	1
łyżeczki soli	1/2
garstka listków natki pietruszki	1

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchewki opłukać, oskrobać. Naciąć wzdłuż, dookoła, kilka (5-6) cienkich rowków ostrym nożykiem a następnie korzenie pokroić w plasterki grubości ok. 5mm - powinny powstać \"kwiatki\". Brokuła także opłukać, odciąć różyczki - łodygę zużyć np. do zupy. W rondlu roztopić masło, wrzucić marchewkę i wymieszać aby pokryła się tłuszczem, dodać 0,5 łyżeczki cukru, podlać kilkoma łyżkami wody i dusić pod przykryciem ok. 2-3 min.. Następnie do rondla włożyć różyczki brokuła, kwiatami do góry, oprószyć całość resztą cukru i solą, dusić ok. 5 min.. Po tym czasie warzywa powinny być ugotowane, ale jędrne. Wyłożyć na półmisek i udekorować listkami natki. Podawać jako dodatek do mięs albo samodzielną przekąskę.