

Wątróbka z warzywami



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

300 g wątróbki drobiowej	300
nieduży brokuł albo 1/2 większego	1
strąka papryki czerwonej i żółtej	po 1/2
kawałek pora ok. 10 cm	1
garść posiekanego grubego szczypioru	1
łyżeczki oliwy	2
Pieprz biały mielony Prymat	do smaku:
sól	do smaku:
cukier	do smaku:

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wszystkie warzywa umyć, osączyć. Od brokuła odciąć łodygę i obrać ją ew. ze zdrewniałych części - środek jest soczysty. Pokroić go w kostkę a kwiat podzielić na małe różyczki. Pora posiekać w cienkie półplasterki, papryki i cukinię (razem ze skórą) pokroić w kosteczkę. Wątróbkę dokładnie oczyścić z żyłek, pokroić na mniejsze kawałki, ale niezbyt drobno.

Na patelni rozgrzać oliwę, obsmażyć wątróbkę aż się całkiem zetnie - wystarczy po 2 min. z obu stron - przełożyć na talerzyk. Na patelnię wrzucić łodygę brokuła, oprószyć szczyptą cukru, podlać 3-4 łyżkami wody i poddusić pod przykryciem ok. 3 min.. Następnie dodać resztę warzyw, oprószyć całość solą i pieprzem, i dusić jeszcze ok. 3 min.. Na koniec dodać szczypior i wątróbkę, wymieszać i dusić chwilę aby smaki się połączyły.