

Kalafior i brokuł z cytrusową nutą



MONIKA193



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kalafior	1 sztuka
brokuł	1 sztuka
rosół	2 szklanki
pomarańcza	1 sztuka
rodzynki	10 dkg
mąka ziemniaczana	2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kalafior i brokuł opłukać. Podzielić je na małe różyczki. Zagotować rosół (może być z kostki) i wrzucić do niego różyczki. Gotować ok. 15 minut. Rodzynki opłukać, wrzucić do rosółu na 5 minut przed końcem gotowania brokuła i kalafiora. Zetrzeć skórkę z pomarańczy. Z owocu wycisnąć sok i zagotować z mąką. Tym sosem polać warzywa. Przyprawić pieprzem i tymiankiem.