

Warzywa z kiełbasą



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

łodyga brokuła, może być z listkami	1
mała marchewka	1
dkg chudej kiełbasy czosnkowej	15
ząbki czosnku	1-2
garści startego sera Mozzarella	2-4

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kiedyś łodygi brokuła wyrzucałam, teraz używam je do zup i szybkich dań - wystarczy je obrać a środek jest bardzo smaczny. Marchewkę, cebulę i czosnek obrać, marchew pokroić w kosteczkę, cebulę i czosnek posiekać. Łodygę brokuła przyciąć i ew. obrać ze zdrewniałej wierzchniej części, pokroić w dużą kostkę. Kiełbasę, jeśli się da, obrać z osłonki, pokroić w kostkę. Patelnię rozgrzać, wrzucić kiełbasę, zrumienić. Jeśli jest bardzo chuda to można dodać 1 łyżeczkę oleju. Kiedy się podsmaży dodać cebulę i czosnek, zeszklić, dodać marchewkę, podlać 2-4 łyżkami wody, poddusić chwilę, dodać kawałki łodygi, oprószyć szczyptą cukru, pieprzu, lubczyku suszonego oraz niewielką ilością soli, poddusić aż zmięknie, ale będzie jędrna. Ew. doprawić jeszcze solą i pieprzem. Wyłożyć porcje na talerz i od razu posypać serem, który ładnie zacznie się topić. Podawać z natką pietruszki jako samodzielne danie np. na kolację. Całe przygotowanie trwa ok. 20 min..