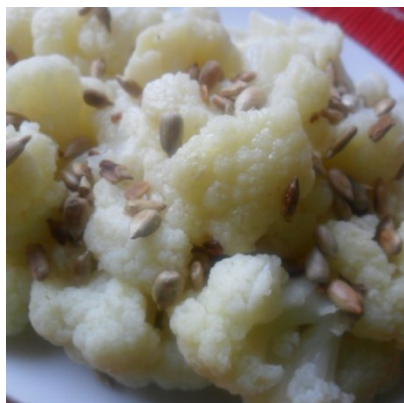


## Kalafior z ziarnami słonecznika



### RENATAZ-ET



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>kalafior</b>	1 szt
<b>ziarna słonecznika</b>	1/3 szkl
<b>olej słonecznikowy</b>	1-2 łyżki
<b>sól</b>	do smaku
<b>cukier</b>	do smaku
<b>mleko</b>	1/2 szkl

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kalafior z prażonymi ziarnami słonecznika jest szybki i łatwy do przygotowania. Kalafior ugotować na pół miękko w wodzie z dodatkiem soli, szczypty cukru i mleka. Wyjąć z wrzątku ostudzić, podzielić na różyczki, ułożyć na półmisku. Ziarna słonecznika uprażyć na suchej patelni, posypać kalafior. Następnie skropić olejem i podawać.