Brukselka podsmażana na oliwie

ELFICZNA

CZAS PRZYGOTOWANIA
15 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

brukselka	300 g
oliwa	
sól	
czosnek	2 ząbki
pieprz	
suszone pomidory	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Brukselkę delikatnie oczyszczam z niepotrzebnych listków i opłukuję pod wodą. Każdą główkę przekrajam na pół.

KROK 2 Na patelni rozgrzewam odrobinę oliwy i układam brukselkę płaską stroną do dołu. Zaczynam podsmażać. W tym czasie czosnek obieram i wyciskam do brukselki. Gdy warzywo zaczyna być lekko miękkie i zarumieniona wtedy doprawiam solą i pieprzem smaku i delikatnie mieszam i przerzucam na drugą stronę. Nie należy brukselki rozgotować - powinna być lekko chrupiąca.

KROK 3 Na sam koniec posypuję suszonymi pomidorami ze szczypiorkiem