

Duszone warzywa.



IWONAKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

brokuł	1 szt
marchew	2 szt
cuknia	1 szt
ziemniaki	3 szt
papryka	1 szt
kukurydza	4 łyżki
olej do smażenia	4 łyżki
sól do smaku	
pieprz do smaku	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa pokroić, brokuł na różyczki i wrzucić na wrzątek. Ugotować na półtwardo. Odcedzić. Na patelni rozgrzać tłuszcz i wrzucić warzywa, osolić, dodać pieprzu i ulubionych ziół. Dusić pod przykryciem ok 15 min., przemieszać co jakiś czas i ew. dodać odrobinę wody. Podawać z dowolnymi dodatkami.