

brokuły z sosem czosnkowym



KATARZYNA/KATE1980



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

brokuł	1
czosnek	2-3 ząbki
śmietana	3 łyżki
jogurt naturalny	2 łyżki
sól i pieprz do smaku	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Brokuła podzielić na różyczki a następnie zblanszować. Przygotować sos śmietaną połączyć z jogurtem dodając czosnek. Chwilę odstawić aby się przegryzło i w razie konieczności doprawić do smaku. powstałym sosem polać wyłożonego na talerz brokuła. można posypać świeżo siekanym koperkiem.