

brokuly na parze

Autor: **PICCOLA**Przepisów: **1** Ocena: **43**

1-2 os.



15 min



średnie



przystępne



Składniki:

- brokuly 50 dkg
- 2 łyżki oleju extra
- 1-2 rybki anchoos lub włoskie alicy
- 1 ząbek czosnku
- 1 ostra papryczka

Sposób przygotowania:

- 1 umyc dokładnie brokuly, odciąć rozyczki, umieścić na siatce do gotowania na parze, tak żeby woda nie dotykała brokułów, w międzyczasie na patelni 2 łyżki oleju extra, ząbek czosnku pokrajany na cienkie plasterki (lub wycisnięty) rybka w soli anchoos i rozkruszona ostra papryczka, na małym ogniu podgrzać olej z dodatkami, tak żeby anchoos się rozpuściła i gdy brokuly są miękkie, przelozyc i delikatnie wymieszać w tym sosie na patelni. Soli matutko na warzywo bo rybki są już bardzo słone. Buon appetito.

Twoje notatki do przepisu: