

# Gotowany brokuł z grzankami



Autor: **CountIn\_Tons**  
Przepisów: **3** Ocena: **102**

 1-2 os.  30 min  łatwe  tanie

## Składniki:

- 1x duży Brokuł (500-700g)
- 1x Bułka wieloziarnista z Biedronki (80g)
- Ketchup Kotlin 60% mniej kcal - ostry
- Musztarda (taka około 100 kcal/100g)
- Przyprawa Kotanyi Texas Grill

## Sposób przygotowania:

### 1 PRZYGOTOWANIE BROKUŁA:

Brokuł kroimy na różyczki, obieramy głąb i kroimy w kostkę.

Stawiamy wodę, solimy (jedna płaska łyżka stołowa) i czekamy aż się zagotuje.

Gdy już woda będzie się gotować wsypujemy naszego brokuła i przyciskamy czymś ciężkim - u mnie jest to spodek od filiżanki. Przykrywamy pokrywką.

Gotujemy około 15-20 minut ale to zależy od brokuła, najlepiej po 10 minutach sprawdzić widelcem, rekordzista ugotował mi się po 8.

### 2 PRZYGOTOWANIE GRZANEK:

W międzyczasie bułkę kroimy w drobną kostkę, może być świeża lub czerstwa. Zależy jakie grzanki preferujecie - miększe czy chrupiące.

Smarujemy patelnię lekko tłuszczem i wsypujemy naszą bułkę, cały czas pilnujemy i mieszamy by się nie spaliła.

Dodajemy trochę kminku do smaku.

Jak będzie chrupka ale nie spalona można odstawić.

### 3 Na koniec nasz ugotowany brokuł wykładamy na płaski talerz, rozkładamy równomiernie tak aby kawałki nie leżały na sobie.

Posypujemy całość Texas Grill i wykładamy nasze grzanki.

Obficie polewamy ketchupem i musztardą. Najlepiej wziąć ze sobą do stołu bo przeważnie w połowie potrzebna dolewka.

SMACZNEGO :D

Twoje notatki do przepisu: