

## Kalafior - brokuły



## Składniki

100 g - czerwonej cebuli  
ząbki czosnku  
2 łyżka - oleju  
300 g - kalafiora  
300 g - brokułów  
50 ml - wywaru  
warzywnego  
sól  
pieprz Cayenne  
imbir

## Opis wykonania

Kalafior i brokuły gotowane w bulionie warzywnym z dodatkiem imbiru.

Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Włożyć do formy wraz z rozgniecionym czosnkiem i zalać olejem. Nałożyć pokrywkę i poddusić w podany sposób. Umyć kalafior i brokuły, dodać do kostek cebuli. Podlać wywarem warzywnym. Warzywa doprawić do smaku. Gotować w zamkniętym naczyniu w podany sposób. Od czasu do czasu zamieszać.

Sposób nastawiania:

Podduszenie: mikrofalówka 600 W, 3 minuty.

Gotowanie: mikrofalówka 600 W, 15-20 minuty.