

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.