



Brukselka gotowana, z masłem

★★★★★ (18)

15 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

140 kcal / 1 porcję (686 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 20.36 kcal 1.02%	Białko 1.73 g 3.46%	Węglowod. 2.89 g 1.07%	Tłuszcze 1.45 g 2.07%	Błonnik 1.58 g 6.32%	GDA 1.02 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Brukselka - 400g
- Wywar warzywny - 960g (4 szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W głąbie każdej brukselki zrób nacięcie w kształcie litery 'X'.**KROK 2:** Mocz brukselki przez ok. 5 minut w bardzo zimnej wodzie.**KROK 3:** Włóż brukselki do gotującej się wody/wywaru warzywnego z solą i roztopionym masłem. (Należy włożyć je nacięciem do dołu, a naczynie powinno być na tyle szerokie, żeby na powierzchni wody znajdowała się tylko jedna warstwa brukselki). Woda może sięgać do połowy brukselki.**KROK 4:** Zagotuj wodę, przykryj naczynie i gotuj brukselki na sporym ogniu przez ok. 5 minut.**KROK 5:** Po upływie tego czasu odkryj i odcedź warzywa (brukselki będą al dente czyli delikatnie twarde).

*Opcjonalnie do ugotowanych brukselki możesz zrobić zasmażkę z bułki tartej i masła, lecz w wersji dietetycznej nie polecamy tej opcji.

Smacznego!

