



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 brukselek). Woda może sięgać do połowy brukselek.**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 brukselek możesz zrobić zasmażkę z bułki tartej i masła, lecz w wersji dietetycznej nie polecamy tej opcji.

Smacznego!

