
SURÓWKA Z BROKUŁÓW LUB KALAFIORÓW

Dodano: 2010-01-01 17:16:04

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1165 razy.

30 dag brokułów lub kalafiorów
4 łyżki umytej, drobno posiekanej naci pietruszki z koperkiem
1/2 łyżki oleju sojowego lub oliwy
1 łyżka sosu sojowego
sok cytrynowy
sól
pieprz

Brokuły lub kalafioro umyć , osączyć . Olej lub oliwę wlać do salaterki wymieszać z sosem sojowym, 2-3 łyżkami soku cytrynowego i 2 łyżkami chłodnej, przegotowanej wody. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Amatorzy mogą dodać ząbek rozartego z solą czosnku. "Łodyżki" brokułów odciąć i drobno posiekać . W miarę rozdrabniania łączyć z przygotowaną zaprawą. Dodać odkrajane różyczki i posiekaną zieleninę, wymieszać . Podawać do potraw mięsnych.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD