

---

# Brokuły przysmażane

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2803 razy.

Uzywajac tylko nozek brokul, obieramy je z wierzchniej skory, i kroimy w cienkie talarki, jak ogorek. Nastepnie, w malej ilosci oleju, plus kilka kropel sesamowego oleju, smazymy bardzo szybko na bardzo goracej patelni, ciagle mieszajac. Nastepnie z pokrywka w reku, dodajemy do goracej patelni 2-3 lyzki wody, i zakrywamy szybko pokrywka, zeby zmiekly na parze, nie dluzej niz 1 minute. Podajemy na bialym ugotowanym ryzu. Mozna dodac to tego usmazone kawaleczki miesa z kury lub innego, albo wieprzowa pieczen, pokrojona na paseczki i wrzucona na goracy olej na minute.

From: magdalenab@aol.com (MagdalenaB)