



## Brukselka gotowana, z masłem

★★★★★ (18)



15 minut



2 osoby



łatwy

## Wartości odżywcze

140 kcal / 1 porcję (686 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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

Smacznego!

