

ברוקולי מאודה או חלוט



רכיבים

- ראש ברוקולי גדול
- ראש ברוקומיני
- קורט מלח

הכנה

1. חותכים את הברוקולי ל"עצים" קטנים. שוטפים היטב מתחת לברז.
2. מרתיחים מים בסיר מכוסה. מניחים את הברוקולי במסננת או בסיר אידוי, מכסים ומאדים 5 דקות, עד שנועצים סכין בגזע, והוא חודר בקלות. ניתן לתבל במעט מלח.
3. ניתן לחלוט את הברוקולי במים, מרתיחים סיר עם מים ומעט מלח. מוסיפים את הברוקולי, מבשלים 5 דקות במים רותחים ומסננים.

15 דקות ⌚

4 servings 4 ⊕