





Brokuły w sosie czosnkowym z prażonymi płatkami migdałów

Przystawka albo danie główne

 Czas na High: 40

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 1-2

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- Brokuł, 500 g różyczek
- Czosnek, 2 ząbki
- Majonez, 1 łyżka
- Jogurt naturalny, 2 łyżki
- Płatki migdałów, 1/3 szklanki



Wykonanie:

Brokuł podziel na małe różyczki, opłucz pod bieżącą wodą i ułóż w naczyniu wolnowaru Crock-Pot. Brokuły zalej wodą tak aby jej poziom sięgał $\frac{3}{4}$ wysokości różyczek, posól do smaku. Ustaw wolnowar na funkcję high i gotuj brokuły przez 40 minut.

W tym czasie przygotuj sos czosnkowy, czosnek przeciśnij przez praszkę i wymieszaj z majonezem i jogurtem naturalnym. Płatki migdałów upraż na suchej patelni.

Brokuły odsącz na sicie, wystudź, a następnie przełóż na półmisek. Brokuły polej sosem czosnkowym i posyp uprażonymi płatkami migdałów.

Przepis Darka Kuźniaka