

Brukselka i młode ziemniaki w sosie musztardowym

Wyrazista w smaku brukselka przyjemnie kontrastuje z delikatnymi młodymi ziemniakami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

300 g brukselki (kapustki przekrojone na pół)

350 g młodych ziemniaków, nieobrane (pokrojone na grube plastry)

1 łyżka oliwy z oliwek

1 szalotka lub 1/4 cebuli, drobno posiekanej

60 g chudej szynki lub prosciutto, bez skóry, drobno pokrojonej

2 łyżeczki musztardy dijon

1/4 łyżeczki soli

mielony czarny pieprz, do smaku

PRZYGOTOWANIE:

1) Gotować brukselkę i ziemniaki 8–10 minut na parze, by stały się miękkie, a następnie odsączyć.

2) Rozgrzać oliwę na dużej patelni o nieprzywierającym dnie, na dość dużym ogniu. Wrzucić szalotkę lub cebulę i smażyć 2–3 minuty, aż zmięknie. Dodać szynkę i musztardę, wymieszać. Włożyć brukselkę i ziemniaki. Posypać potrawę solą i pieprzem, podgrzewać 2 minuty i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 142 kcal, 7,5 g białka, 5 g tłuszczów, 0,8 g tłuszczów nasyconych, 19 g węglowodanów, 4 g błonnika, 0,9 g soli