Duszona brukselka

Brukselkę przed gotowaniem warto nakroić na krzyż od spodu. W ten sposób brukselka ugotuje się szybciej i bardziej równomiernie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

900 g świeżej brukselki
2 plasterki bekonu, pokrojone w kostkę
1 cebula, posiekana
1 szklanka wywaru drobiowego
1 łyżeczka kminku
1/4 łyżeczki soli
szczypta pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać wodę do rondla. Włożyć brukselkę. Przykryć i gotować 12 minut, aż brukselka zmięknie.

2) Usmażyć bekon na patelni na dużym ogniu, aż stanie się chrupiący. Odsączyć z tłuszczu.

3) Podsmażyć cebulę na tłuszczu wytopionym z boczku. Dodać wywar, kminek, sól i pieprz. Doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować, aż niemal cały płyn wyparuje.

4) Odcedzić brukselkę i dodać wraz z boczkiem do cebuli. Wymieszać i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 91 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 4 mg cholesterolu, 260 mg sodu, 12 g węglowodanów, 5 g błonnika, 5 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock