брокколи в сливочном соусе

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 603 г	600	18.7	44.6	30.9
На 100 г	99.6	3.1	7.4	5.1

Ингредиенты

брокколи свежая - 300 граммов
масло сливочное 82,5% - 20 граммов
сливки 10% - 270 граммов
чеснок - 14 граммов
Имбирь - 28 граммов

Процент потерь по массе: 39.7 %

Описание

Имбирь и чеснок очистить, измельчить в блендере. Брокколи разделить на соцветия, промыть, поместить в кипящую воду на 1-2 мин. (важно, что бы капуста осталась хрустящей), откинуть на дуршлаг, жидкость не выливать-она может понадобиться для соуса. В сотейнике растапливаем сливочное масло, добавляем сливки. Нагреваем и добавляем смесь имбиря с чесноком. 1-2 мин держим смесь на маленьком огне. Затем выключаем плиту и в соус добавляем брокколи. Настаиваем без нагревания 1-2 минуты и подаем на стол, щедро поливая соусом. Вместо сливок можно использовать кокосовое молоко, или , снижать калорийность соуса, добавляя воду, в которой варилась брокколи. Очень вкусно со свежей чиабаттой!!!

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru