




Kapuściana jarzynka do obiadu z orzechami

 dorotaR

Polecane na: [jednogarnkowe](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

brukselka - 1/2 kg

sól - do smaku

pieprz - do smaku

masło - 1 łyżka

olej - trochę

orzechy włoskie - 1 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Brukselki oczyszczamy z zewnętrznych liści, głąb kroimy na krzyż. kapustki gotujemy w osolonym wrzątku kilka minut by pozostały al dente. Na patelni rozpuszczamy masło z dodatkiem oleju lub masło klarowane i podsmażamy na nim orzechy, dodajemy do nich odsączoną brukselkę, oprószamy solą i pieprzem, przesmażamy minutę i podajemy.