





Brukselka i spólka z patelni

 My Chcemy Jeść

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

brukselka - 12 szt.

mały brokuł - 1 szt.

mała cukinia - 1 szt.

czerwona papryka - 1 szt.

czerwona cebula - 1 szt.

kasza bulgur - 4 łyżka

ajwar lub passata pomidorowa - 1 łyżka

sos sojowy - 1 łyżka

majeranek - 1 łyżeczka

zioła prowansalskie - 1 łyżeczka

cynamon - 1 łyżeczka

cukier - 1 łyżeczka

sól ziołowa - do smaku

świeżo mielony pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

Podajemy jako danie główne lub dodatek do mięsa.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę kroimy w piórka, paprykę w kostkę, a cukinię wzdłuż na ćwiartki i następnie na plasterki. Warzywa przekładamy do miski, posypujemy solą ziołową i odstawiamy.

KROK 2: Brukselkę myjemy i obieramy z brzydkich liści. Wrzucamy na wrzątek z dodatkiem cukru i cynamonu. Gotujemy 8 minut. Odcinamy różyczki brokuła od łodygi i wrzucamy na osolony wrzątek. Gotujemy 4 minut. Kaszę bulgur zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na kilka minut aż kasza wchłonie całą wodę.

KROK 3: Na dobrze rozgrzaną patelnię wrzucamy zasolone warzywa i smażymy do miękkości. Dodajemy ajwar, sojowy i przyprawy. Smażymy kilka minut. Dodajemy kaszę bulgur i dokładnie mieszamy. Następnie dorzucamy brokuły i brukselkę. Smażymy jeszcze chwilę mieszając.