



Kalafiornica z pomidorami - Dieta dr Dąbrowskiej

 wegeweda

Polecane na: [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

15 min.

1 porcja

Składniki:

Kalafior - 1/2 szt.

Cebula - 1 szt.

Czosnek - 2 ząbek

Pomidorki koktajlowe lub inne - 8 szt.

Szczypiorek - trochę

sól Kala Namak - 1/2 łyżeczka

Kurkuma - 1/2 łyżeczka

Słodka papryka - 1/2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę i czosnek pokrój w kostkę. Podsmażaj chwilę na suchej patelni, następnie dodaj trochę wody.

KROK 2: Kalafiora umyj i podziel na małe różyczki. Dodaj do cebuli i czosnku. Posyp czarną solą, kurkumą, papryką, wymieszaj i duś pod przykryciem około 5 minut.

KROK 3: Dodaj przekrojone na połówki pomidorki koktajlowe i duś kolejne 10 minut.

KROK 4: Na koniec posyp posiekanym świeżym szczypiorkiem.