Zielone warzywa - wege, do obiadu, przepyszne :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- cukinie - 2 szt.
- brokuł - 1 szt.
- fasolka szparagowa - 1 szklanka
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- olej kokosowy - 1 łyżka
- przyprawy: pieprz czarny, kurkuma, lubczyk, papryka ostra, cebula suszona, sól himalajska - do smaku
- pestki dyni - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na patelni rozgrzej olej kokosowy i delikatnie podsmaż posiekaną cebulę i czosnek. Następnie wlej ok. 100 ml wody, przykryj patelnię pokrywką, zmniejsz ogień i duś niecałe 10 minut.

KROK 2: Kolejno dodaj pokrojoną w półtalarki cukinię, różyczki brokuła i fasolkę szparagową. Wlej ok. 200 ml wody, zagotuj całość, następnie zmniejsz ogień i duś pod przykryciem 25 minut.

KROK 3: Kiedy warzywa są już miękkie, dodaj przyprawy i delikatnie wymieszaj z całością.

KROK 4: Zwiększ moc ognia na maksimum i smaż już bez przykrycia przez ok. 10 minut, aby pozbyć się nadmiaru wody.

KROK 5: Przed podaniem posyp lekko podprażonymi pestkami dyni i suszoną cebulką.
* Do tak przygotowanych warzyw świetnie pasują strączkowe kulki, na które przepisy znajdziesz na moim koncie :)