



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецептыз

Салат из брокколи

Brokoli Salatası



500 гр. брокколи
1 стакан консервированной кукурузы
1 стакан консервированного зеленого горошка
6 ст.л. оливкового масла
1 лимон
1 зубчик чеснока
1 ч.л. соли

- # Брокколи подержать в воде с уксусом, хорошо промыть. Затем мелко порезать.
- # В кастрюлю налить 2 стакана воды, посолить. Когда вода закипит, закинуть брокколи, варить 12-15 минут.
- # Затем достать из воды и оставить остывать.
- # Смешать толченный в ступке чеснок, сок лимона, оливковое масло и соль.
- # В глубокой чашке перемешать брокколи, кукурузу, горошек, и соус.
- # Подавать выложив на блюдо.

Капуста брокколи способствует работе щитовидной железы.