

Sült brokkoli



- előkészület: 5 perc
- sütés: 10 perc

hozzávalók 4 főre

- 450 g brokkoli
- 1-1,5 ek mogyoróolaj (kukorica- vagy napraforgóolaj)
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 tk só
- fél tk frissen őrölt fekete bors
- 6 ek víz
- 2 tk pirított szezámolaj

elkészítés

1. A brokkolit kisebb rózsákra szedjük és feldaraboljuk.
2. Felforrósított serpenyőben egyenletesen eloszlatjuk az olajat. Amikor elég forró, átfogatjuk benne a kissé szétnyomott fokhagymát, sót, borsot és 30 másodpercet pirítjuk.
3. Hozzáadjuk a brokkolirózsákat, kevergetve sütjük 2 percig.
4. Ráöntjük a vizet és fedő alatt, magas hőfokon 4-5 percig pároljuk.
5. Pirított szezámolajjal meglocsoljuk és még 30 másodpercig kevergetve sütjük.
6. Forrón tálaljuk.