



Брюссельская капуста с пюре из цветной капусты и базилика



Ингредиенты

◦ Цветная капуста	2 упаковка (800г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	1 головка
◦ Имбирь молотый	1 ч. л.
◦ Базилик красный	1 веточка
◦ Масло оливковое	3 ст. л.
◦ Перец чили молотый	1 ч. л.
◦ Капуста брюссельская	400 г
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



40 мин



4 порции



130 ккал

1. Не размораживая, опустите соцветия цветной капусты в кастрюлю с водой. Когда вода закипит, убавьте огонь, накройте крышкой и варите еще 15 минут.

2. Чеснок очистите и запекайте в разогретой до 180°C духовке в течение 10 минут.

3. Из кастрюли слейте воду. Добавьте базилик, чеснок, соль, перец чили и черный перец по вкусу. Измельчите все с помощью блендера. Пюре готово.

4. Разогрейте в сковороде оливковое масло и прогрейте в нем молотый имбирь в течение 2 минут, выложите в сковороду разрезанную пополам брюссельскую капусту и готовьте еще 7 минут.

5. Подавайте обе капусты вместе.



Совет

Чтобы проверить свежесть молотого имбиря, немного потрите небольшое количество этой специи между

пальцами - аромат долен значительно усилиться.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>