



Брокколи в пикантной итальянской заправке



Ингредиенты

° Оливки без косточки	1/2 банки (150г)
° Капуста брокколи	1 упаковка (400г)
° Лимон	1 шт.
° Перец	по вкусу
° Сахар	1 ч. л.
° Чеснок	2 зубчика
° Каперсы	4 ст. л.
° Масло оливковое	3 ст. л.
° Помидоры вяленые	100 г
° Перец красный сладкий	2 шт.
° Горчица дижонская зернистая	2 ч. л.
° Соль	по вкусу
° Лимон	1 шт.
° Перец	по вкусу
° Сахар	1 ч. л.
° Чеснок	2 зубчика
° Каперсы	4 ст. л.
° Масло оливковое	3 ст. л.
° Помидоры вяленые	100 г
° Перец красный сладкий	2 шт.
° Горчица дижонская зернистая	2 ч. л.
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:



20 мин



2 порции



120 ккал

1. Брокколи отварите 4 минуты в кипящей подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг, облейте ледяной водой и дайте всей жидкости стечь.

2. Перец и вяленые томаты некрупно нарежьте. Оливки разрежьте поперек пополам. Каперсы мелко порубите.

3. Для соуса соедините оливковое масло, горчицу, сок лимона, молотый перец, соль, сахар и измельченный чеснок. Добавьте оливки, болгарский перец и каперсы - перемешайте.

4. Заправьте брокколи соусом и дайте настояться перед подачей 10 минут.



Совет

Добавьте к этому блюду отварную и охлажденную пасту, например - фузилли - и вы получите отличный сезонный салат!

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