

Ingredienser:

400g Broccoli, incl. stok der er delt i stykker som gulerødder
3 mellemstore gulerødder, delt i mundrette stykker
3 fed presset hvidløg
Margarine til stegning
Salt og peber

er der lidt mere Broccoli, så tilsæt det bare
(400g Broccoli er kun vejledende, husk at afpasse krydderierne)

Tilberedning:

1. Del den hele Broccoli i buketter, sørg for de er helt fri for jord
2. Steg gulerødder på panden i margarine i ca. 5 min.
3. Tilsæt presset hvidløg og Broccoli buketter, Broccoli stykkerne og krydr med salt og peber
4. Steg videre i ca. 10 min. til alt er som ønsket, mørt og lækkert
Smag til med salt og peber

Tilbehør:

En stegt svine kotelet passer fornemt, men man kan anvende svine, kalv/okse eller fjerkrækød, vær bare kreativ
Retten egner sig fint til at spises uden kød tilbehør

Broccoli

pandestegt i hvidløg

(2 personer)



Tips:

Har man en rest grønt, så tilsæt den endeligt, næsten alt kan anvendes