

Ingrediënten voor 4 personen

600 gram broccoli 1 teentje
knoflook 2 el olijfolie (extra
vierge, Carbonell) zout

Tijd: 0-10 min.
Keuken: Vegetarisch
Smaak: Zacht en romig
Gang: Bijgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Broccoli met knoflookolie

Vorbereiding

(Halve dag van tevoren) Broccoli in roosjes van stronk snijden (stronk wordt niet gebruikt). Roosjes in kleine roosjes verdelen en wassen. Knoflook pellen en boven kopje uitpersen. Olie erdoor roeren. Op smaak brengen met zout.

Bereidingswijze

In pan met weinig water en zout broccoliroosjes in ca. 4 a 5 minuten beetgaar koken. Afgieten en overdoen in schaal. Besprenkelen met knoflookolie.

Serveertips

Bevat p.p. ca.: 55 kcal, 5 gram vet, 2 gram eiwit, 1 gram koolhydraten