

Ružičkový kel na masle

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Ružičkový kel umyjeme a rozkrojíme napoly. V hlbkej panvici rozohrejeme prepustené maslo a pridáme kel. Necháme ho restovať cca 10 minút do zhnednutia. Pridáme na kolieska nakrájanú mrkvu, prúžky červenej papriky a jarnú cibuľku. Všetko poriadne premiešame, aby sa zelenina v masle pekne obalila. Restujeme ďalších 10 minút, kým nebude zelenina mäkká. Nakoniec vmiešame nesolené arašidy, ochutíme čerstvo mletým čiernym korením, soľou a môžeme podávať.

Ingrediencie

- **Mrkva** - 100 g
- **Paprika červená** - 100 g
- **Cibuľka jarná** - 20 g
- **Arašidy nesolené** - 10 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Maslo** - 20 g
- **Kel** - 300 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

