

Sałatka z jajkiem i brokułem

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 1

Czas gotowania: 15 minut

Użyte akcesoria :

- naczynie do gotowania na parze

Przygotowanie :

1. Przygotuj produkty: umyj brokuł, podziel na mniejsze części. Paprykę pokrój w kostkę, koperek na drobno. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Jajko ugotuj według własnych preferencji.
 2. Brokuł włożyć do głębokiego naczynia do gotowania na parze. Do naczynia miksującego wlać 300 g wody. Ustawić pojemnik do gotowania na parze z brokułami. Zagotować wodę - temperatura 110 stopni, czas 15 minut, prędkość 1.
 3. Zdjąć pojemnik do gotowania na parze, brokuły ostudzić.
 4. Wszystkie produkty ze sobą łączymy.
-

Wskazówki :

KCAL 334, B: 22.4, T:8.4, W:45.1