

Brocoli crocant la cuptor

— Min.

Pregătire

1. Preîncălzește cuptorul la 220°C. Tapetează o tavă de copt cu hârtie de copt. Fierbe o oală cu apă sărată. Rupe broccoli în buchețele mai mari și spală-le bine.
2. Adaugă broccoli în apa clocotită și fierbe-l timp de 1-2 minute. Scurge-l și transferă-l pe tava de copt.
3. Folosind un pahar sau un zdrobitor de cartofi, presează fiecare bucată de broccoli. Amestecă restul ingredientelor într-un bol. Unge broccoli zdrobit pe ambele părți cu marinada pregătită.
4. Pune tava în cuptorul preîncălzit și coace timp de 15 minute. Scoate tava, întoarce bucățile de broccoli și continuă coacerea încă 10 minute sau până când broccoli devine crocant la exterior. Transferă pe un platou de servire și servește cu sosul preferat.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

1 Căpățână	Broccoli (aproximativ 500 g)
1 linguriță	Usturoi granulat
1 linguriță	Curcuma măcinată
0.5 linguriță	Chili Piper de Cayenne măcinat
0.5 linguriță	Sare de mare iodată
2 linguri	Ulei de măsline
1 linguriță	Oțet