

SMAG DIG FREM

Stegt broccoli med peanuts

50 portioner

Vejledende portionsstr.: 100 g

Ingredienser

- 4,8 kg broccoli
- 4-5 dl soya
- 2 dl citronsaft
- Raps- eller olivenolie
- Salt og peber
- Peanuts



Fremgangsmåde

1. Skær broccoli ud og steg i olie til det har fået lidt farve.
2. Kom peber og soya på og lad det stege til mørt.
3. Smag til med citronsaft og salt.
4. Anret med grofthakkede peanuts.

Tips

- Erstat peanuts med ristede sesamfrø eller en anden nød.
- Er god til kylling, fisk eller lun på salatbuffet.