



# Брокколи с морковью & перцем

Визуальный рецепт от DAREBEE

© [darebee.net](https://darebee.net)

1 штука ~ 500 г свежей брокколи  
2 моркови  
2 сладких болгарских перца  
1 ст.л масла кунжута или оливкового

ВАРИАНТЫ: добавьте свежий чеснок, зеленый лук и кунжутные семечки.

2 ПОРЦИИ

## ИНСТРУКЦИЯ

1. Разделите брокколи на небольшие соцветия. Очистите морковь, удалите семена из болгарского перца. Нарежьте все кусочками. Наполните большую кастрюлю водой и доведите ее до кипения. Положите туда морковь. Через 2 минуты добавьте брокколи, а еще через 5 минут добавьте болгарский перец. Снимите с огня.

2. Переложите овощи в дуршлаг и обдайте холодной водой из-под крана.

3. Очистите и мелко нарежьте чеснок, положите его на хорошо разогретую сковороду вместе с кунжутным маслом.

4. Как только чеснок слегка подрумянится, добавьте к нему бланшированные овощи и жарьте, помешивая, 2 минуты. Приправьте по вкусу и продолжайте жарить, помешивая.

5. Переложите все на тарелку.

6. Украсьте зеленым луком и посыпьте кунжутом. Подавайте с соевым соусом и ешьте палочками.

